**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативдо года обучения | Норматив Свыше года обучения |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | не менее |
| - | 1 | 1 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | упражнения, единица измерения | год обучения | **мальчики** | **девочки** |
| **баллы** | **баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) | 1 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 |
| 2 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,0 | 10,2 | 10,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 1 | 125 | 120 | 110 | 115 | 110 | 105 |
| 2 | 140 | 130 | 120 | 135 | 125 | 115 |
| 1.3. | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 1 | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 4 |
| 2 | 25 | 15 | 10 | 15 | 10 | 6 |
| 1.4. | Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз) | 1 | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 2 | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| 1.5. | Подтягивание в висе на перекладине (м)/на низкой перекладине (д)(кол-во раз) | 1 | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 2 | - | - | - | 10 | 8 | 6 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз) | 1 | 15 | 10 | 5 | 15 | 10 | 5 |
| 2 | 20 | 15 | 8 | 20 | 15 | 8 |
| 2.2. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до рук 40 см. Зафиксировать положение (сек.) | 1 | 8 | 5 | 3 | 8 | 5 | 3 |
| 2 | 15 | 10 | 6 | 15 | 10 | 6 |
| 2.3. | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» | 1 | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| 2 | 15 | 10 | 5 | 14 | 9 | 4 |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (сек.) | 1 | 8 | 5 | 3 | 8 | 5 | 3 |
| 2 | 10 | 8 | 5 | 10 | 8 | 5 |
| 2.5. | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер (см.)) | 1 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 2 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |

* Для зачисления в группу НП-1 необходимо набрать 31 балл (16 баллов из пункта 1 (ОФП); 15 баллов из пункта 2 (СФП)
* Для перевода в группу НП-2 необходимо набрать 33 балла (17 баллов из пункта 1 (ОФП); 16 баллов из пункта 2 (СФП)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 11,5 |  12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не менее |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив 2 года обучения | Норматив 3 года обучения |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
|  |
| 1.1. |  Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | 9,1 | 9,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 | 14 | 8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.4. | Прыжки черезскакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 | 33 | 38 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее | не менее |
| 22 | 13 | 24  | 15 | 25 | 16 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | Без учета времени | не более |
| 16.00 | 17.30 | 15.00 | 16.30 |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап/год обучения  | НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙПОДГОТОВКИ | НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ |
| Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)  | Прыжок в высоту одновременны м отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)  |
| Этап начальной подготовки  | 1-ый год | **не более** 6,9 с | **не менее** 110 см | не менее 7 раз | **не менее** +1 см | **не более** 12,0 с | **не менее** 6,0 м | **не менее** 29 см |
| 2-ой год | не более 6,7 с | не менее 120 см | не менее 10 раз | не менее +2 см | **не более** 11,8 с | не менее 7,0 м | не менее 33 см |
| 3-ий год | не более 6,3 с | не менее 130 см | не менее 12 раз | не менее +3 см | **не более** 11,6 с | не менее 8,0 м | не менее 38 см |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап/год обучения  | НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ |
| Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с)  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5,0 м)  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 25 см)  |
| Этапначальной подготовки | 1-ыйгод | **не более 7**,1 с | **не менее** 105 см | не менее 4 раз | **не менее** +3см | **не более** 12,5 с | **не менее 5**,0 м | **не менее** 25 см |
| 2-ой год | не более 6,9 с | не менее 120 см | не менее 6 раз | не менее +4 см | не более 12,3 с | не менее 6,0 м | не менее 26 см |
| 3-ий год | не более 6,7 с | не менее 140см | не менее 7 раз | не менее +5 см | не более12,0 с | не менее 7,0 м | не менее 30 см |