**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 | Норматив  до 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 через  скакалку 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 ФИЗИЧЕСКОЙ  ПОДГОТОВКИ | | | | 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) |
| Этап  начальной подготовки | 1-ый  год | **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 |