НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ **НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м | не более 9,5 с | не более 9,5 с |
| 2. | И.П. – упор лёжа.  Сгибание и разгибание рук | Не менее 10 | Не менее 5 |
| 3. | Прыжок в длину с места  Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 130 см | не менее 125 см |
| 4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 25 прыжков | не менее 30 прыжков |
| 5. | Метание мяча весом 150 г | не менее 24 метров | не менее 13 метров |
| 6. | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. | Не менее 1 раза | Не менее 1 раза |
| 7. | Бег 2 км | Без учета времени | Без учета времени |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ **НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 9,3 с | не более 10,3 с |
| Бег 150 м с высокого старта | не более 25,5 с | не более 27,8 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 190 см | не менее 180 см |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 9,5 с | не более 10,6 с |
| Бег 500м | Не более 1,44 | Не более 2,01 |
| Прыжок в длину с места  Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 170 см | не менее 160 см |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 9,3 с | не более 10,5 с |
| Тройной прыжок с места | Не менее 5,40 | Не менее 5,10 |
| Прыжок в длину с места  Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | Не менее 190 | Не менее 180 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 9,6 с | не более 10,6 с |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 10 м | не менее 8 м |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 180 см | не менее 170 см |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 9,5 с | не более 10,5 с |
| Тройной прыжок с места | не менее 5 м 30 см | не менее 5 м 00 см |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | Не менее 9 м | Не менее 7 м |
| Прыжок в длину с места  Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 180 см | не менее 170 см |

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ **НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,3 с | не более 8,2 с |
| Бег 300 м с высокого старта | не более 38,5 с | не более 43,5 с |
| Десятерной прыжок с места | не менее 25 м | не менее 23 м |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 260 см | не менее 230 см |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 8,0 с | не более 9,0 с |
| Бег 2000 м | не более 6 мин. | не более 7 мин. 10 с |
| Прыжок в длину с места  Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 240 см | не менее 200 см |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 8,4 с | не более 9,2 с |
| Бег 5 км | не более 17 мин. 30 с | ------- |
| Бег 3 км | -------------- | не более 12 мин. 00 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 230 см | не менее 190 см |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,4 с | не более 8,4 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 250 см | не менее 220 см |
| Полуприсед со штангой  Весом не менее 80 кг | 1 | - |
| Полуприсед со штангой  Весом не менее 40 кг | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,6 с | не более 8,7 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 260 см | не менее 220 см |
| Рывок штанги  Весом не менее 70 кг | 1 | - |
| Рывок штанги  Весом не менее 35 кг | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,7 с | не более 8,8 с |
| Тройной прыжок с места | не менее 7 м 60 см | не менее 7 м 00 см |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 250 см | не менее 210 см |
| Жим штанги лежа  Весом не менее 70 кг | 1 | - |
| Жим штанги лежа  Весом не менее 25 кг | - | 1 |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯИ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ **НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,1 с | не более 7,9 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 280 см | не менее 250 см |
| Бег 300 м с высокого старта | не более 37,0 с | не более 41,0 с |
| Десятерной прыжок с места | не менее 27 м | не менее 25 м |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,6 с | не более 8,7 с |
| Бег 2000 м | не более 5 мин. 45 с | не более 6 мин. 40 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 250 см | не менее 240 см |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 8,2 с | не более 8,9 с |
| Бег 5 км | не более 17 мин. | - |
| Бег 3 км | - | не более 11 мин. 30 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 240 см | не менее 240 см |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,3 с | не более 8,0 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 260 см | не менее 240 см |
| Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | 1 | - |
| Полуприсед со штангой  Весом не менее 50 кг | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,4 с | не более 8,3 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 280 см | не менее 250 см |
| Рывок штанги  Весом не менее 80 кг | 1 | - |
| Рывок штанги весом не менее 40 кг | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | |
| Бег 60 м с высокого старта | не более 7,5 с | не более 8,4 с |
| Прыжок в длину с места  отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | не менее 270 см | не менее 240 см |
| Тройной прыжок в длину с места | не менее 7 м 75 см | не менее 7 м 30 см |
| Жим штанги лежа  Весом не менее 80 кг | 1 | - |
| Жим штанги лежа  Весом не менее 30 кг | - | 1 |