**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег челночный 3x10 м | с | не более | |
| 9,5 | |
| 2. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 130 | 125 |
| 4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 25 | 30 |
| 5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 13 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее 1 | |
| 7. | Бег 2 км | - | без учета времени | |

 Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** | | | | |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 2. | Бег 150 м с высокого старта | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| **Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | |
| 4. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 5. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| 1,44 | 2,01 |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** | | | | |
| 7. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 8. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5,40 | 5,10 |
| 9. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** | | | | |
| 10. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,6 | 10,6 |
| 11. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 12. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборье** | | | | |
| 13. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 14. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5,30 | 5,00 |
| 15. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 16. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 180 | 170 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** | | | | |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более | |
| 38,5 | 43,5 |
| 3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 25 | 23 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 260 | 230 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| 5. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 8 | 9 |
| 6. | Бег 2 км | мин, с | не более | |
| 6,00 | 7,10 |
| 7. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| **Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба** | | | | |
| 8. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 8,4 | 9,2 |
| 9. | Бег 5 км | мин, с | не более | |
| 17,30 | - |
| 10. | Бег 3 км | мин | не более | |
| - | 12 |
| 11. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 230 | 190 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** | | | | |
| 12. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,4 | 8,4 |
| 13. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 220 |
| 14. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 15. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** | | | | |
| 16. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 17. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 260 | 220 |
| 18. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 19. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборье** | | | | |
| 20. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 21. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7,60 | 7,00 |
| 22. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 23. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 24. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** | | | | |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 7,1 | 7,9 |
| 2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 37 | 41 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  | 280 | 250 |
| 4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
|  | 27 | 25 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| 5. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 7,6 | 8,7 |
| 6. | Бег 2 км | мин, с | не более | |
|  | 5,45 | 6,40 |
| 7. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  |  | 250 | 240 |
| **Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба** | | | | |
| 8. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 8,2 | 8,9 |
| 9. | Бег 5 км | мин | не более | |
|  | 17 | - |
| 10. | Бег 3 км | мин, с | не более | |
|  | - | 11,30 |
| 11. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  | 240 | |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** | | | | |
| 12. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 7,3 | 8 |
| 13. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  | 260 | 240 |
| 14. | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | не менее | |
|  | 1 | - |
| 15. | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | не менее | |
|  | - | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** | | | | |
| 16. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 7,4 | 8,3 |
| 17. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  | 280 | 250 |
| 18. | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
|  | 1 | - |
| 19. | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
|  | - | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборье** | | | | |
| 20. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  | 7,5 | 8,4 |
| 21. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
|  | 270 | 240 |
| 22. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
|  | 7,75 | 7,30 |
| 23. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 24. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |