**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/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 |