**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки НП-Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 30 м (сек) | 5 | 6,2 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 6,0 | 5,9 | 5,9 |
| 4 | 6,3 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| 3 | 6,4 | 6,4 | 6,3 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 2 | 6,5 | 6,5 | 6,4 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 1 | 6,6 | 6,6 | 6,5 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| Прыжок в длину с места (м) | 5 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 4 | 129 | 134 | 139 | 144 | 149 | 154 | 159 |
| 3 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 143 | 158 |
| 2 | 127 | 132 | 137 | 142 | 147 | 152 | 157 |
| 1 | 126 | 131 | 136 | 141 | 146 | 151 | 156 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 5 | 9,6 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| 4 | 9,7 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,5 | 9,4 | 9,3 |
| 3 | 9,8 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,6 | 9,5 | 9,4 |
| 2 | 9,9 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |
| Отжимания (раз) | 5 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| 4 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 |
| 3 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 |
| 2 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 |
| 1 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 5 | +2 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| 4 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 3 | 0 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| Бег 500 м (мин) | 5 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,00 |
| 4 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 |
| 3 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 |
| 2 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 1 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 |

\*нормативы считаются сданными при сумме 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки НП-Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 30 м (сек) | 5 | 6,4 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| 4 | 6,5 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 3 | 6,6 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 2 | 6,7 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| 1 | 6,8 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
| Прыжок в длину с места (м) | 5 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| 4 | 119 | 124 | 129 | 134 | 139 | 144 | 145 |
| 3 | 118 | 123 | 128 | 133 | 138 | 143 | 144 |
| 2 | 107 | 122 | 127 | 132 | 137 | 142 | 143 |
| 1 | 106 | 121 | 126 | 131 | 136 | 141 | 142 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 5 | 9,9 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 |
| 4 | 10,0 | 10,0 | 10,1 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 3 | 10,1 | 10,1 | 10,2 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |
| 2 | 10,2 | 10,2 | 10,3 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 |
| 1 | 10,3 | 10,3 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 |
| Отжимания (раз) | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 5 | +3 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 4 | +2 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| 3 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2 | 0 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 |
| Бег 500 м (мин) | 5 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 4 | 2,46 | 2,41 | 2,36 | 2,31 | 2,26 | 2,21 | 2,16 |
| 3 | 2,47 | 2,42 | 2,37 | 2,32 | 2,27 | 2,22 | 2,14 |
| 2 | 2,48 | 2,43 | 2,38 | 2,33 | 2,28 | 2,23 | 2,18 |
| 1 | 2,49 | 2,44 | 2,39 | 2,34 | 2,29 | 2,24 | 2,19 |

\*нормативы считаются сданными при сумме 18

**Нормативы общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки, для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки ТС-Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 60 м (сек) | 5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 |
| 4 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
| 3 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 |
| 2 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 |
| 1 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 |
| Челночный бег 3х10 м  (сек) | 5 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| 4 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 |
| 3 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 |
| 2 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 1 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 190 |
| 4 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| 3 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 2 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| 1 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 4 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 2 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Бег на 1500 м | 5 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 | 7,45 | 7,40 |
| 4 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 | 7,45 |
| 3 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 |
| 2 | 8,20 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 |
| 1 | 8,25 | 8,20 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 |
| Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 |
| 4 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 |
| 3 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 2 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| 1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 |
| Плавание 100 м (мин) | 5 | 1,20 | 1,19 | 1,18 | 1,17 | 1,16 | 1,15 |
| 4 | 1,21 | 1,20 | 1,19 | 1,18 | 1,17 | 1,16 |
| 3 | 1,22 | 1,21 | 1,20 | 1,19 | 1,18 | 1,17 |
| 2 | 1,23 | 1,22 | 1,21 | 1,20 | 1,19 | 1,18 |
| 1 | 1,24 | 1,23 | 1,22 | 1,21 | 1,20 | 1,19 |
| Сумма очков в двоеборье  (100 м плавание + 1000м бег) | 5 | 430 | 440 | 450 | 520 | 540 | 575 |
| 4 | 410 | 420 | 430 | 490 | 510 | 545 |
| 3 | 390 | 400 | 410 | 460 | 480 | 515 |
| 2 | 370 | 380 | 390 | 430 | 450 | 485 |
| 1 | 350 | 360 | 370 | 400 | 420 | 455 |
| Техника выполнения стрельбы из лазерного пистолета (+/-) |  | + | + | + | + | + | + |

\*нормативы считаются сданными при сумме 30

**Нормативы общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в**

**группы на тренировочный этап подготовки ТС-Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 60 м (сек) | 5 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 |
| 4 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 3 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |
| 2 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 |
| 1 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 |
| Челночный бег 3х10 м  (сек) | 5 | 9,1 | 9,0 | 8,59 | 8,58 | 8,57 | 8,56 |
| 4 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,59 | 8,58 | 8,57 |
| 3 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,59 | 8,58 |
| 2 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,59 |
| 1 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 9,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| 4 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| 3 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 2 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
| 1 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 4 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 2 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег на 1500 м | 5 | 8,29 | 8,24 | 8,19 | 8,14 | 8,09 | 8,04 |
| 4 | 8,34 | 8,29 | 8,24 | 8,19 | 8,14 | 8,09 |
| 3 | 8,39 | 8,34 | 8,29 | 8,24 | 8,19 | 8,14 |
| 2 | 8,44 | 8,39 | 8,34 | 8,29 | 8,24 | 8,19 |
| 1 | 8,49 | 8,44 | 8,39 | 8,34 | 8,29 | 8,24 |
| Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 | +11 |
| 4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 |
| 3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 |
| 2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| Плавание 100 м (мин) | 5 | 1,25 | 1,24 | 1,23 | 1,22 | 1,21 | 1,20 |
| 4 | 1,26 | 1,25 | 1,24 | 1,23 | 1,22 | 1,21 |
| 3 | 1,27 | 1,26 | 1,25 | 1,24 | 1,23 | 1,22 |
| 2 | 1,28 | 1,27 | 1,26 | 1,25 | 1,24 | 1,23 |
| 1 | 1,29 | 1,28 | 1,27 | 1,26 | 1,25 | 1,24 |
| Сумма очков в двоеборье  (100 м плавание + 1000м бег) | 5 | 430 | 440 | 450 | 520 | 540 | 575 |
| 4 | 410 | 420 | 430 | 490 | 510 | 545 |
| 3 | 390 | 400 | 410 | 460 | 480 | 515 |
| 2 | 370 | 380 | 390 | 430 | 450 | 485 |
| 1 | 350 | 360 | 370 | 400 | 420 | 455 |
| Техника выполнения стрельбы из лазерного пистолета (+/-) |  | + | + | + | + | + | + |

\*нормативы считаются сданными при сумме 30

**Нормативы общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в**

**группы на этап совершенствования спортивного мастерства ССМ-Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Челночный бег 3х10 м  (сек) | 5 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 |
| 4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 |
| 3 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 2 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 |
| 1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 215 | 220 | 225 | 230 | 232 | 234 | 236 |
| 4 | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 | 232 | 234 |
| 3 | 205 | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 | 232 |
| 2 | 200 | 205 | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 |
| 1 | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 4 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 2 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 4 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 3 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 2 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 1 | 32 | 32 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 5 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 4 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 3 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 2 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| Плавание 200 м (мин) | 5 | 2,20 | 2,19 | 2,18 | 2,17 | 2,16 | 2,15 | 2,14 |
| 4 | 2,21 | 2,20 | 2,19 | 2,18 | 2,17 | 2,16 | 2,15 |
| 3 | 2,22 | 2,21 | 2,20 | 2,19 | 2,18 | 2,17 | 2,16 |
| 2 | 2,23 | 2,22 | 2,21 | 2,20 | 2,19 | 2,18 | 2,17 |
| 1 | 2,24 | 2,23 | 2,22 | 2,21 | 2,20 | 2,19 | 2,18 |
| Бег 2000м (мин) | 5 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 | 7,45 | 7,40 |
| 4 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 | 7,45 |
| 3 | 8,20 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 | 7,50 |
| 2 | 8,25 | 8,20 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 | 7,55 |
| 1 | 8,30 | 8,25 | 8,20 | 8,15 | 8,10 | 8,05 | 8,00 |
| Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +11 | +12 | +13 | +14 | +15 | +16 | +17 |
| 4 | +11 | +12 | +13 | +14 | +15 | +16 | +17 |
| 3 | +11 | +12 | +13 | +14 | +15 | +16 | +17 |
| 2 | +11 | +12 | +13 | +14 | +15 | +16 | +17 |
| 1 | +11 | +12 | +13 | +14 | +15 | +16 | +17 |
| Количество результативных атак с показ-переводом/ с действием на оружие из10 попыток | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Стрельбы из лазерного пистолета на скорость (сек) | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| 4 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 |
| 3 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 |
| 2 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 |
| 1 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 |
| Техника верховой езды на лошади на различных аллюрах без стремян (+/-) |  | + | + | + | + | + | + | + |

\*Спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта

\*\*нормативы считаются сданными при сумме 30

**Нормативы общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в**

**группы на этап совершенствования спортивного мастерства ССМ-Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Челночный бег 3х10 м  (сек) | 5 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 4 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 |
| 3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 |
| 2 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 |
| 1 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 202 | 204 |
| 4 | 178 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 202 |
| 3 | 176 | 178 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| 2 | 174 | 176 | 178 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 1 | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 | 185 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 2 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 5 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 4 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 3 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 2 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 1 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| Плавание 200 м (мин) | 5 | 2,35 | 2,34 | 2,33 | 2,32 | 2,31 | 2,30 | 2,29 |
| 4 | 2,36 | 2,35 | 2,34 | 2,33 | 2,32 | 2,31 | 2,30 |
| 3 | 2,37 | 2,36 | 2,35 | 2,34 | 2,33 | 2,32 | 2,31 |
| 2 | 2,38 | 2,37 | 2,36 | 2,35 | 2,34 | 2,33 | 2,32 |
| 1 | 2,40 | 2,38 | 2,37 | 2,36 | 2,35 | 2,34 | 2,33 |
| Бег 2000м (мин) | 5 | 10,00 | 9,55 | 9,50 | 9,45 | 9,40 | 9,35 | 9,30 |
| 4 | 10,05 | 10,00 | 9,55 | 9,50 | 9,45 | 9,40 | 9,35 |
| 3 | 10,10 | 10,05 | 10,00 | 9,55 | 9,50 | 9,45 | 9,40 |
| 2 | 10,15 | 10,10 | 10,05 | 10,00 | 9,55 | 9,50 | 9,45 |
| 1 | 10,20 | 10,15 | 10,10 | 10,05 | 10,00 | 9,55 | 9,50 |
| Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5 | +15 | +16 | +17 | +18 | +18 | +18 | +18 |
| 4 | +14 | +15 | +16 | +17 | +17 | +17 | +17 |
| 3 | +13 | +14 | +15 | +16 | +16 | +16 | +16 |
| 2 | +12 | +13 | +14 | +15 | +15 | +15 | +15 |
| 1 | +11 | +12 | +13 | +14 | +14 | +14 | +14 |
| Количество результативных атак с показ-переводом/ с действием на оружие из10 попыток | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Стрельбы из лазерного пистолета на скорость (сек) | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| 4 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 |
| 3 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 |
| 2 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 |
| 1 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 |
| Техника верховой езды на лошади на различных аллюрах без стремян (+/-) |  | + | + | + | + | + | + | + |

\*Спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта

\*\*нормативы считаются сданными при сумме 30

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9,50 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 200 м | мин, с | не более | |
| 2,15 | 2,25 |
| 2.2. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |