**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив 1 года обучения** | **Норматив 2 года обучения** | **Норматив 3 года обучения** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее | не менее |
| 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | не более | не более |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 | 3,3 | 3,8 |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив 1 года обучения** | **Норматив 2 года обучения** | **Норматив 3 года обучения** | **Норматив 4 года обучения** | **Норматив 5 года обучения** |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 14 | 8 | 14 | 9 | 16 | 10 | 17 | 11 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 9,0 | 9,4 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,2 | 8,6 | 9,1 | 8,5 | 9,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 155 | 140 | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | 28 | 33 | 29 | 34 | 30 | 35 | 31 | 36 | 32 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 10,0 | 10,7 | 9,9 | 10,6 | 9,8 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 9,6 | 10,3 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 35 | 30 | 36 | 31 | 37 | 32 | 38 | 33 | 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 65 | 70 | 64 | 69 | 63 | 68 | 62 | 67 | 61 | 66 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 3,0 | 3,4 | 2,9 | 3,3 | 2,8 | 3,2 | 2,7 | 3,1 | 2,6 | 3,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Норматив | Этап начальной подготовки |
| 1 год | 2 год | 3 год |
|  | зачисление в НП-1 | зачисление или перевод в НП-2 | зачисление или перевод в НП-3 |
|  | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 60 м, сек | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 | 10,5 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 |
| Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз) | 30 | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 |
| Бег на 1000м (мин,с) | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 | 5.10 | 5.40 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Норматив | Учебно-тренировочный этап |
| Зачисление или перевод в УТЭ-1 | Зачисление или перевод в УТЭ -2 | Зачисление или перевод в УТЭ -3 | Зачисление или перевод в УТЭ -4 | Зачисление или перевод в УТЭ -5 |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Нормативы ОФП |  |
| Бег на 100 м, сек | 16,0 | 16,8 | 15,8 | 16,6 | 15,6 | 16,4 | 15,4 | 16,2 | 15,2 | 16,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 170 | 155 | 175 | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 | 190 | 175 |
| Бег на 1000 метров  | 4.0 | 4.15 | 3.40 | 4.05 | 3.30 | 3.55 | 3.25 | 3.50 | 3.20 | 3.40 |
| Нормативы СФП |
| Бег на лыжах,3 км кл/стиль, мин | 14.20 | 15.20 | 14.10 | 15.10 | 14.00 | 15.00 | 13.50 | 14.50 | 13.40 | 14.40 |
| Бег на лыжах,3 км св/стиль, мин | 13.00 | 14.30 | 12.50 | 14.20 | 12.40 | 14.10 | 12.30 | 14.00 | 12.20 | 13.55 |
| Уровень спортивной классификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив 1 год обучения** | **Норматив 2 год обучения** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| 9 | 7 | 11 | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 27 | 24 | 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 8,0 |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 15 | 10 |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив****1 год обучения** | **Норматив****2 год обучения** | **Норматив****3 год обучения** | **Норматив****4 год обучения** | **Норматив****5 год обучения** |
| ю | д | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 5,7 | 6,0 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,9 | 5,5 | 5,8 | 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее |  | не менее |
| 11 | 9 | 12 | 10 | 13 | 11 | 14 | 12 | 15 | 13 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 9 | 16 | 10 | 17 | 11 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 155 | 140 | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 32 | 28 | 33 | 29 | 34 | 30 | 35 | 31 | 36 | 32 |
|  | 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"** |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с  | не более | не более | не более |
|   | - | - | 9,30 | 10,30 | 9,20 | 10,20 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с  | не более | не более | не более |
|   | 2,35 | 2,50 | 2,34 | 2,49 | 2,33 | 2,48 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с  | не более | не более | не более |
|   | - | - | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее | не менее | не менее |
|   | 100 | 90 | 110 | 100 | 120 | 110 |
| **2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"** |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м  | с  | не более | не более | не более |
|   | 3,20 | 3,40 | 3,10 | 3,30 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с  | не более | не более | не более |
|   | - | - | 8,60 | 8,80 | 8,50 | 8,70 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более | не более |
|   | - | - | 11,60 | 11,80 | 11,50 | 11,70 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее | не менее |
|   | - | - | 5 | 4 | 6 | 5 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины****"мини-футбол (футзал)"** |
| 3.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее | не менее | не менее |
|   | 100 | 90 | 110 | 100 | 120 | 110 |
| **4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"** |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 | 2,20 | 2,30 |
| 4.2. | Челночный бег 5x6 м  | с  | не более | не более | не более |
|   | 12,40 | 12,60 | 12,30 | 12,50 | 12,20 | 12,40 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее | не менее | не менее |
|   | 100 | 90 | 110 | 100 | 120 | 110 |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив1 год | Норматив2 год | Норматив3 год | Норматив4 год | Норматив5 год |
| ю | д | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"** |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 2,20 | 2,30 | 2,19 | 2,29 | 2,18 | 2,28 | 2,17 | 2,27 | 2,16 | 2,26 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 8,7 | 9,0 | 8,6 | 8,9 | 8,5 | 8,8 | 8,4 | 8,7 | 8,3 | 8,6 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 5,40 | 5,60 | 5,30 | 5,50 | 5,20 | 5,40 | 5,10 | 5,30 | 5,00 | 5,20 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 160 | 140 | 165 | 145 | 170 | 150 | 175 | 155 | 180 | 160 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 27 |
| **2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"** |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 2,60 | 2,80 | 2,50 | 2,70 | 2,40 | 2,60 | 2,30 | 2,50 | 2,20 | 2,40 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 7,80 | 8,00 | 7,70 | 7,90 | 7,60 | 7,80 | 7,50 | 7,70 | 7,40 | 7,60 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 10,00 | 10,30 | 9,90 | 10,20 | 9,80 | 10,10 | 9,70 | 10,00 | 9,60 | 9,90 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 | 7 | 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | - | 8 | 6 | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"** |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 2,20 | 2,3 | 2,20 | 2,3 | 2,19 | 2,29 | 2,18 | 2,28 | 2,17 | 2,27 |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 5,40 | 5,60 | 5,30 | 5,50 | 5,20 | 5,40 | 5,10 | 5,30 | 5,00 | 5,20 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 160 | 140 | 165 | 145 | 170 | 150 | 175 | 155 | 180 | 160 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 8,70 | 9,00 | 8,60 | 8,90 | 8,50 | 8,80 | 8,40 | 8,70 | 8,30 | 8,60 |
| **4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины****"мини-футбол (футзал)"** |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 20 | 16 | 21 | 17 | 22 | 18 | 23 | 19 | 24 | 20 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 29,40 | 32,60 | 29,30 | 32,50 | 29,20 | 32,40 | 29,10 | 32,30 | 29,00 | 32,20 |
| **5. Уровень спортивной квалификации** |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" |