

ВИД СПОРТА САМБО
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"
ФС РФ № 1073 от 24.11.2022 (зарегистрировано МЮ РФ № 71495 от 13.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения								Норматив свыше года обучения																	
			мальчики				девочки				мальчики				девочки													
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"																												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более								не более																	
			оценка в баллах (мальчики)				оценка в баллах (девочки)				оценка в баллах (мальчики)				оценка в баллах (девочки)													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»						
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4						
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более								-								-									
			оценка в баллах (мальчики)				оценка в баллах (девочки)																					
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»																	«2»	«1»
			6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,30	6,40	6,50																	6,60	6,70
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более								не более																	
											оценка в баллах (мальчики)				оценка в баллах (девочки)													

												«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			-				-					8,20	8,30	8,40	8,50	8,60	8,55	8,65	8,75	8,85	8,95	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+2	+1	0	-1	-2	+3	+2	+1	0	-1	+3	+2	+1	0	-1	+4	+3	+2	+1	0
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									не более										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			130	129	128	127	126	105	104	103	102	101	150	139	138	137	136	135	134	133	132	131
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									не менее										
			«5»			«4»		-				«5»		«4»		«3»		-				
			2			1		-				3		2		1		-				
1.9.	Подтягивание из	количество	не менее									не менее										

	виса на низкой перекладине 90 см	во раз	-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					7	6	5	4	3	-					9	8	7	6	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"																						
2.1	Бег на 30 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,10	7,11	7,12	7,13	7,14	7,35	7,36	7,37	7,38	7,39	6,40	6,41	6,42	6,43	6,44	7.05	7,06	7,07	7,08	7,09
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+1	0	-1	-2	-3	+3	+2	+1	0	-1	+3	+2	+1	0	-1	+5	+4	+3	+2	+1
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			160	159	158	157	156	145	144	143	142	141
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			4	3	2	1	-					
1.81.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					11	10	9	8	7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"												
2.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5.50	5,60	5,70	5,80	5,90	6.20	6,30	6,40	6,50	6,60
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+4	+3	+2	+1	0	+5	+4	+3	+2	+1
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			140	139	138	137	136	130	129	128	127	126
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"												
3.1.	Забегания на "борцовском мосту"	с	не более									

	(5 раз - влево и 5 раз - вправо)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0
4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"										
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский разряд"										

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"**

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			оценка в баллах (юноши, девушки)									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			36	35	34	33	32	15	14	13	12	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+11	+10	+9	+8	+7	+15	+14	+13	+12	+11
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			215	214	213	212	211	180	179	178	177	176
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			49	48	47	46	45	43	42	41	40	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12	11	10	9	8	-				
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					18	17	16	15	14
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	18,3	19,0	20,0	21,0	22,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14,5	15,0	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"											

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			оценка в баллах (юноши, девушки)	

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
								9,50	9,60	9,70	9,80	9,90
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12,40	12,60	12,80	13,00	13,20	-				
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			42	41	40	39	38	16	15	14	13	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			230	229	228	227	226	185	184	183	182	181
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	44	43	42	41	40
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			14	13	12	11	10					
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
								19	18	17	16	15
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	18,3	19,0	20,0	21,0	22,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14,5	15,0	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	20,0	21,0	22,0	32,0	24,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"											

ВИД СПОРТА ДЗЮДО

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

МС РФ № 1074 от 24.11.2022 (зарегистрировано МЮ РФ № 71655 от 19.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+2	+1	0	- 1	- 2	+3	+2	+1	0	-1
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее									
			«5»		«4»		«3»		«5»		«3»	
			3		2		1		2		1	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет												
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
			5	4	3	2	1	4	3	2	1	
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»		«4»		«3»		«5»	«4»	«3»	«2»
			+3		+2		+1		+4	+3	+2	+1

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше
--

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	9	8	7	6	5
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет	
--	--

5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»		«3»			
			4	3	2	1	2		1			
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			60	59	58	57	56	50	49	48	47	46
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет												
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
			6	5	4	3	2	4	3	2	1	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			70	69	68	67	66	60	59	58	57	56
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет												
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			80	79	78	76	75	70	69	68	67	66
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше												
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			95	94	93	92	91	85	84	83	82	81

**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 "ДЗЮДО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши				девушки					
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"												
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			оценка в баллах (юноши и девушки)									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	9	8	7	6	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	11	10	9	8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
			+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"												

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14	13	12	11	10	13	12	11	10	9
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15	14	13	12	11	14	13	12	11	10

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"												
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15	14	13	12	11	14	13	12	11	10
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"												
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"												
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			100	99	98	97	96	90	89	88	87	86
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг"												
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"												
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	11	10	9	8	7
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			115	114	113	112	111	105	104	103	102	101
9. Уровень спортивной квалификации												
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"									
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"									

ВИД СПОРТА БОКС

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"
МС РФ №1055 от 22.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71712 от 20.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения									
			мальчики					девочки					мальчики					девочки				
Для спортивной дисциплины "бокс"																						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет																						
11.	Бег на 30 м	с	не более										не более									
			оценка в баллах (мальчики и девочки)																			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					-				
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	-					-				
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6.10	6,20	6,30	6,40	6,50	6.30	6,40	6,50	6,60	6,70	5.50	5,60	5,70	5,80	5,90	6.20	6,30	6,40	6,50	6,60
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+2	+1	0	-1	-2	+3	+2	+1	0	-1	+3	+2	+1	0	-1	+4	+3	+2	+1	0
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более										не более									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			130	129	128	127	126	120	119	118	117	116	150	149	148	147	146	135	134	133	132	131
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			19	18	17	16	15	13	12	11	10	9	24	23	22	21	20	16	15	14	13	12
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет																						
2.1	Бег на 60 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,9	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	11,4	12,0	13,0	14,0	10,4	11,0	12,0	13,0	14,0	10,9	12,0	13,0	14,0	15,0
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8.20	8,30	8,40	8,50	8,60	8.55	8,65	8,75	8,85	8,95	8.05	8,10	8,20	8,30	8,40	8.29	8,40	8,50	8,60	8,70
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3	18	17	16	15	14	9	8	7	6	5

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	-				«5»	«4»	«3»	«2»	-								
			3	2	1	-				4	3	2	1	-								
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее								не менее											
			-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-				9	8	7	6	5					11	10	9	8	7		
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+3	+2	+1	0	-1	+4	+3	+2	+1	0	+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
2.7	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более								не более											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131	160	159	158	157	156	145	144	143	142	141
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			24	23	22	21	20	16	15	14	13	12	26	25	24	23	22	18	17	16	15	14

3. Нормативы специальной физической подготовки														
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее									
			-	-	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-	-	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

**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 "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
Для спортивной дисциплины "бокс"												
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			оценка в баллах (юноши, девушки)									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3

1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8.05	8,15	8,25	8,35	8,45	8.29	8,40	8,50	8,60	8,70
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			18	17	16	15	14	9	8	7	6	5
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	-					
			4	3	2	1	-					
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131

1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			24	23	22	21	20	16	15	14	13	12
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет												
2.1	Бег на 60 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9.40	9,50	9,60	9,70	9,80	11.40	11,50	11,60	11,70	11,80
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			24	23	22	21	20	10	9	8	7	6
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»		«4»		
			8	7	6	5	4	2		1		
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			+6	+5	+4	+3	+2	+8	+7	+6	+5	+4
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			190	189	188	187	186	160	159	158	157	156
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			34	33	32	31	30	21	20	19	18	17
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет												
3.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									

			-		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			
			-		11,20	11,30	11,40	11,50	11,60			
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			14,30	14,50	14,70	14,90	15,10	-				
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			31	30	29	28	27	11	10	9	8	7
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»		«4»		
			11	10	9	8	7	2		1		
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+8	+7	+6	+5	+4	+9	+8	+7	+6	+5
3.7	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			210	119	118	117	116	170	169	168	167	166
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			40	39	38	37	36	36	35	34	33	32
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					18.00	17,0	16,0	15,0	14,0
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			25.30	26,0	27,0	28,0	29,0	-				
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					16	15	14	13	12
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			29	28	27	26	25	-				
4. Нормативы специальной физической подготовки												

4.1	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			27,0	27,1	27,2	27,3	27,4	28,0	28,1	28,2	28,3	28,4
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			26	25	24	23	22	23	22	21	20	19
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			244	240	235	230	225	240	235	230	225	220
5. Уровень спортивной квалификации												
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"										
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"										

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши					девушки				
Для спортивной дисциплины "бокс"												
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет												
1.1	Бег на 60 м	с	оценка в баллах (юноши, девушки)									
			не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8.10	8,20	8,30	8,40	8,50	10.0	10,10	10,20	10,30	10,40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			45	44	43	42	41	35	34	33	32	31
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	8	7	6	5	4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее									

	уровня скамьи)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+11	+10	+9	+8	+7	+15	+14	+13	+12	+11
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			215	214	213	212	211	180	179	178	177	176
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			49	48	47	46	45	43	42	41	40	39
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			40	39	38	37	36	27	26	25	24	23
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет												

2.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	16,0	16,10	16,20	16,30	16,40
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					9.50	9,60	9,70	9,80	9,90
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12.40	12,60	12,80	13,00	13,20	-				
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			45	44	43	42	41	35	34	33	32	31
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	8	7	6	5	4
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,9	7,8	7,6	7,5	7,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			230	229	228	227	226	185	187	186	185	184
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	44	43	42	41	40
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					16.3 0	15,0	14,0	13,0	12,0
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			23.3	22,3	21,3	20,3	19,3	-				
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									

			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					20	19	18	17	16
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			35	34	33	32	31	-				
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше												
3.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					10.5 0	10,6 0	10,7 0	10,8 0	10,9 0
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12.00	12,20	12,30	12,40	12,50	-				
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			45	44	43	42	41	35	34	33	32	31
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15	14	13	12	11	8	7	6	5	4
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			240	239	238	237	236	195	194	193	192	191
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			37	36	35	34	33	35	34	33	32	31
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			-			17,3	16,3	15,3	14,3	13,3		
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	-				
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									
			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-			21	20	19	18	17		
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			37	36	35	34	33	-				
4. Нормативы специальной физической подготовки												
4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			25,0	25,1	25,2	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	7	6	5	4	1
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх.	количество раз	не менее									

	Вернуться в исходное положение		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			26	25	24	23	22	24	23	22	21	20
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			303	290	280	270	260	297	290	280	270	260
5. Уровень спортивной квалификации												
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"											

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				

			оценка в баллах (юноши, девушки)									
1.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			-				9.50	9,60	9,70	9,80	9,90	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12.40	12,60	12,80	13,00	13,20	-				
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	40	39	38	37	36
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14	13	12	11	10	10	9	8	7	6
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			230	229	228	227	226	200	199	198	197	196
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	44	43	42	41	40
1.10 .	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					16,3 0	16,5 0	16,7 0	16,9 0	17,1 0
1.11 .	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			23,3	22,3	21,3	20,3	19,3	-				
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									

.			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					20	19	18	17	16
1.13 .	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			35	34	33	32	31	-				
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше												
2.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					10,5 0	10,6 0	10,7 0	10,8 0	10,9 0
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12,00	12,20	12,40	12,60	12,70	-				
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			50	49	48	47	46	40	39	38	37	36
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			240	239	238	237	236	200	199	198	197	196
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			37	36	35	34	33	35	34	33	32	31
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			-			17,30	17,50	17,70	17,90	18,10		
2.11 .	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	-				
2.12 .	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									
			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-			21	20	19	18	17		
2.13 .	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			37	36	35	34	33	-				
3. Нормативы специальной физической подготовки												
3.1.	Челночный бег 10 х 10 м с высокого старта	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			24,0	24,1	24,2	24,3	24,5	25,0	25,1	25,2	25,3	25,4
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх.	количество раз	не менее									

	Вернуться в исходное положение		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			32	30	28	26	24	30	28	26	24	22
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			321	300	280	260	240	315	300	280	260	240

ПАУЭРЛИФТИНГ

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

МС РФ № 962 от 09.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71600 от 16.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения									
			мальчики					девочки					мальчики					девочки				
1. Нормативы общей физической подготовки																						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	5,7	6,7	7,7	8,7	9,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0

1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9	8	7	6	5	7	6	5	4	3	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			130	129	128	127	126	120	119	118	117	116	150	149	148	147	146	135	134	133	132	131
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			27	26	25	24	23	24	23	22	21	20	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
2. Нормативы специальной физической подготовки																						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее										не менее									
			«5»		«4»		«3»		«2»		«1»		«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
			7,0		6,0		5,0		4,0		3,0		8,0		7,0		6,0		5,0		4,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5,7	6,7	7,7	8,7	9,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			32	31	30	29	28	28	27	26	25	24

2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6	5	4	3	2
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,0	8,0	7,0	6,0	5,0
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"				

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			60,0	55,0	45,0	35,0	25,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"											

Нормативы общей физической специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши/мужчины					девушки/женщины				
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			4,9	5,9	6,9	7,9	8,9	5,7	6,7	7,7	8,7	9,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			27	25	23	21	19	9	8	7	6	5
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			36	34	32	30	28	33	31	29	27	25

2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»					
			12,0	11,0	10,0	9,0	8,0					
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"											

ВИД СПОРТА КИКБОКСИНГ
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КИКБОКСИНГ"
МС РФ № 885 от 31.10.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71307 от 01.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			оценка в баллах (мальчики и девочки)			
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6.30	6,40	6,50	6,60	6,70	7.80	7,90	8,0	8,10	8,20	6.10	6,20	6,30	6,40	6,50	7.60	7,70	7,80	7,90	8,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			5	4	3	2	1	-					10	9	8	7	6	-				
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее										не менее									
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					10	9	8	7	6	-					15	14	13	12	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	8	7	6	5	4	22	21	20	19	18	13	12	11	10	9
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее									
			«5»					«5»	«4»	«3»	«5»					«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+1					+3	+2	+1	+3					+2	+1	+14	+13	+12	+11	+10

**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 "КИКБОКСИНГ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши				девушки					
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	оценка в баллах (юноши и девушки)									
			не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			12,4 0	12,6 0	12,8 0	13,0 0	13,2 0	-				
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			-				11,3 0	11,5 0	11,7 0	11,9 0	12,1 0	

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				
			14	13	12	11	10	-				
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-			22	21	20	19	18		
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			42	41	40	39	38	16	15	14	13	12
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			180	179	178	177	176	160	159	158	157	156
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	19	48	47	46	42	41	40	39	38
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			52	50	48	46	44	38	36	34	32	30
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			120	115	110	105	100	90	85	80	75	70
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"									

ВИД СПОРТА КИОКУСИНКАЙ
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"**
МС РФ № 989 от 15.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71475 от 13.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения											
			мальчики/юноши					девочки/девушки					мальчики/юноши					девочки/девушки						
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"																								
1.1.	Бег на 30 м	с	оценка в баллах (мальчики и девочки), (юноши и девушки)																					
			не более										не более											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее										не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			
			7	6	5	4	3	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более										не более											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-						-					
			7.10	7,15	7,20	7,25	7,30	7.35	7,40	7,45	7,50	7,55	-						-					
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более										не более											
			-					-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-					-					6.10	6,20	6,30	6,40	6,50	6.30	6,40	6,50	6,60	6,70		

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									не менее											
			«5»		«3»		«5»		«4»		«3»		«5»		«3»		«5»		«4»		«3»		
			+1		0		+3		+2		+1		+2		+1		+3		+2		+1		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	130	129	128	127	126	120	119	118	117	116	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"																							
2.1.	Бег на 30 м	с	не более									не более											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,7	6,8	6,9	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									не более											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					-					
			6.10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,30	6,40	6,50	6,60	6,70	-					-					
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									не более											
			-					-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			-					-				8.20	8,30	8,40	8,50	8,60	8,55	8,65	8,75	8,85	8,95		
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	

			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3				
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее													
			«5»		«3»		«5»		«4»		«3»		«5»		«4»		«3»		«5»		«4»		«3»		«2»	
			+2		+1		+3		+2		+1		+3		+2		+1		+4		+3		+2		+1	
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более										не более													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8				
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более										не более													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			130	129	128	127	126	120	119	118	117	116	150	149	148	147	146	135	134	133	132	131				
3. Нормативы специальной физической подготовки																										
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее										не менее													
			«5»		«4»		-						«5»		«4»		«3»		-							
			2		1		-						3		2		1		-							
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее										не менее													
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»					
			-					4	3	2	1	-					9	8	7	6	5					
3.3.	Поднимание туловища из	количество	не менее										не менее													

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	9	8	7	6	5	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10

**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 "КИОКУСИНКАЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши/мужчины					девушки/женщины				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"												
оценка в баллах (юноши и девушки), (мужчины и женщины)												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6.10	6,20	6,30	6,40	6,50	6.30	6,40	6,50	6,60	6,70
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»		«3»		«5»		«4»		«3»	
			+2		+1		+3		+2		+1	
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			130	129	128	127	126	120	119	118	117	116
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"												
2.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8.20	8,30	8,40	8,50	8,60	8.55	8,65	8,75	8,85	8,95
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3				
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее													
			«5»		«4»		«3»		«5»		«4»		«3»		«2»	
			+3		+2		+1		+4		+3		+2		+1	
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8				
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131				
3. Нормативы специальной физической подготовки																
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее													
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-								
			5	4	3	2	1	-								
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее													
			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			-					7	6	5	4	3				

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

ВИД СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"
МС РФ № 733 от 17.09.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 70585 от 18.10.2022)**

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения									
			мальчики					девочки					мальчики					девочки				
1. Нормативы общей физической подготовки																						
			оценка в баллах (мальчики и девочки)																			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			140	139	138	137	136	130	129	128	127	126	150	149	148	147	146	140	139	138	137	136
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,30	6,40	6,50	6,60	6,70	7,00	7,10	7,20	7,30	7,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
			оценка в баллах (юноши и девушки)	
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			16,0	16,10	16,20	16,30	16,40	16,8	16,18	16,28	16,38	16,48
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			170	169	168	167	166	155	154	153	152	151
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			4.00	4,10	4,20	4,30	4,40	4.15	4,25	4,35	4,45	4,55
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14.20	15,0	16,0	17,0	18,0	15.20	16,20	17,20	18,20	19,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13.00	14,0	15,0	16,0	17,0	14.30	15,30	16,30	17,30	18,30
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"									

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	--

ВИД СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

МС РФ № 884 от 31.10.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71352 от 05.12.2022)

№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения									
			мальчики					девочки					мальчики					девочки				
1. Нормативы общей физической подготовки																						
			оценка в баллах (мальчики и девочки)																			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич ество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			7	6	5	4	3	4	3	2	1	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2	
1.3.	Прыжок в длину с	см	не менее										не менее									

	места толчком двумя ногами		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее									
			«5»					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			+1					+3	+2	+1	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1				
2. Нормативы специальной физической подготовки																						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	колич ество попад аний	не менее										не менее									
			«5»		«3»		«5»					«5»	«4»	«3»	«5»			«3»				
			2		1		1					3	2	1	2			1				
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	колич ество раз	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

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 «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	оценка в баллах (юноши и девушки)									
			не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+5	+4	+3	+2	+1	+7	+6	+5	+4	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»		«4»		«3»		-			
			3		2		1		-			
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее									

	перекладине 90 см		-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			-					9	8	7	6	5
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			75	70	65	60	55	65	60	55	50	45
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»									

ВИД СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

МС РФ № 984 от 15.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71709 от 20.12.2022)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.

2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

			"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5 - 10 см; "2" - не достает до пола 10 - 20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись".	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; "4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;

	руками из положения стоя		"4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5 - 10 см; "2" - не достает до пола 10 - 20 см.
4.2.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	"5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - Удержание равновесия в течение 6 с; "4" - Удержание равновесия в течение 4 с; "3" - Удержание равновесия в течение 2 с; "2" - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;

			"3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис "углом" из виса на гимнастической стенке	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**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
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват

	высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед,	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;

	параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.		"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;

			"2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6 - 10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер

			внутри.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 8 - 9 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 5 - 7 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 3 - 4 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0 - 2 см.
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; "1" - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; "4" - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "2" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение "Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз;

			"1" - 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 раз.
2.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 7 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге "ласточка", свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; "4" - сохранение равновесия 4 - 5 с, форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия 3 - 4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов,

			недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; "2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; "1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов ("шене"), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5 - 2 роста)	балл	"5" - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

ВИД СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»
МС РФ № 985 от 15.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71476 от 13.12.2022)**

№ п/п	Упражнения	Един ица измер ения	Норматив до года обучения								Норматив свыше года обучения											
			мальчики				девочки				мальчики				девочки							
1. Нормативны общей физической подготовки																						
		оценка в баллах (мальчики и девочки)																				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич ество раз	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее								не менее											
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	140	139	138	137	136	130	129	128	127	126
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее									
			«5»		«3»		«5»		«4»		«3»		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			+2		+1		+3		+2		+1		+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1	
1.4.	Бег на 30 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки																						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5

**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 «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
		оценка в баллах (мальчики и девочки)										
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			18	17	16	15	14	9	8	7	6	5
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	-					
			4	3	2	1	-					
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			160	159	158	157	156	145	144	143	142	141
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

	в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола		15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
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»										

ВИД СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

МС РФ № 987 от 15.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71474 от 13.12.2022)

N п/п	Упражнения	Едини ца изме рения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
			оценка в баллах (мальчики и девочки)			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее										не более										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	130	129	128	127	126	120	119	118	117	116	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее										не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			7	6	5	4	3	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее										
			«5»					«5»	«4»	«3»	«5»			«3»		«5»	«4»	«3»					
			+1					+3	+2	+1	+2			+1		+3	+2	+1					
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"																							
2.1.	Бег на 30 м	с	не более																				
			6,2					6,4					6,0					6,2					
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее																				
			10					5					12					7					
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее																				
			+2					+3					+4					+5					

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)																					
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более																			
			9,6					9,9					9,3					9,5				
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее																			
			130					120					140					130				
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"																						
3.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более										не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее										не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			36	35	34	33	32	30	29	28	27	26	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"																						

4.1.	Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

**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 "ВОЛЕЙБОЛ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
оценка в баллах (юноши и девушки)				

	руками, стоя		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9,5	9,0	8,5	8,0	8	7,5	7	6,5	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"												
3.1.	Бег на 20 м	с	не более									
			3,6					4,6				
3.2.	Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт"	с	не более									
			12,6					14,6				
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее									
			7,0					4,5				
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее									
			150					140				
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее									
			32					25				
4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной	Не устанавливается										

	разгибание рук в упоре лежа на полу	ство раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»																																						
			7	6	5	4	3	4	3	2	1	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2																																						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									не менее																																															
			«5»			«3»			«5»			«4»			«3»			«5»			«4»			«3»			«2»			«1»																													
			+1			0			+3			+2			+1			+3			+2			+1			+5			+4			+3			+2			+1																				
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									не менее																																															
			«5»			«4»			«3»			«2»			«1»			«5»			«4»			«3»			«2»			«1»																													
			110			109			108			107			106			105			104			103			102			101			120			119			118			117			116			115			114			113			112		

**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 "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки												
оценка в баллах (мальчики и девочки)												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			17	16	15	14	13	11	10	9	8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+7	+6	+5	+4	+3	+9	+8	+7	+6	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Приседания без остановки	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцам рук коснуться пола	количество раз	не менее									
			«5»									
			2									
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский										

	(до трех лет)	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"

ВИД СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»
МС РФ № 910 от 02.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71368 от 05.12.2022)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения										Норматив свыше года обучения										
			мальчики					девочки					мальчики					девочки					
1. Нормативы общей физической подготовки																							
оценка в баллах (мальчики и девочки)																							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более										не более										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее										не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			7	6	5	4	3	4	3	2	1		10	9	8	7	6	6	5	4	3	2	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее										не менее										
			«5»		«4»		«5»		«4»		«3»		«5»		«4»		«3»		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+1		0		+3		+2		+1		+3		+2		+1		+5	+4	+3	+2	+1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее										не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количес т во раз	не менее									не менее										
			«5»		«4»		«5»					«5»	«4»	«3»	«2»	«5»		«4»				
			2		1		1					4	3	2	1	2		1				
2.2.	Исх.пол – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количес т во раз	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
2.3.	Исх. пол – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			5	4	3	2	1	3	2	1	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1		
2.4.	Исх. Пол.– стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее									не менее										
			«5»		«4»		«3»		«2»		«1»		«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
			5		4		3		2		1		5		4		3		2		1	
2.5.	Исх. Пол. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть	с	не менее									не менее										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-					

	спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упр. «мост»).		5	4	3	2	1	–	9	8	7	6	5	–
2.6.	Исх. пол.– лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упр.«мост»).	с	не менее						не менее					
			-	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	-	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			–	5	4	3	2	1	–	9	8	7	6	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			мальчики/ юноши/ юниоры					мальчики/ юноши/ юниоры				
1. Нормативы общей физической подготовки												
оценка в баллах (мальчики, юноши, юниоры)												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее									

[illegible]

	стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»				
			12	11	10	9	8	—			
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее								
							«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			—				10	9	8	7	6
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»								