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	Упражнения	Единица			Но	рмати	в до г	ода об	бучени	Я					Hop	омати	в свы	ше год	а обу	чени	Я	
п/п		измерени я		Ма	альчик	ги			Д	евочкі	1			M	альчи	ки				девоч	ІКИ	
		1. Норм	ативы	общей	и физи	ческой	і подг	этовкі	и для с	порти	вной	дисци	плин	ы "вес	овая і	катего	рия"					
							не бо	лее									не	более				
1.1.	Бег на 30 м	c	оце	нка в ба	аллах (мальчи	ки)	оце	енка в б	баллах	(девоч	нки)	оцен	ка в б	аллах	(мальч	ники)	оце	нка в	балла	іх (дев	эчки)
1.1.	DCI Ha 30 M		«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
							не бо	лее														
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	оце	нка в ба	аллах (мальчи	іки)	оцє	енка в б	баллах	(девоч	нки)			-					-		
			«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		1			пе бо	лее	·	1							не	более				
1.3.	БС Г па 1500 М	win, c		не более									оцен	ка в б	аллах	(мальч	ники)	оце	енка в	балла	іх (дев	очки)

													«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
	Наклон вперед из						не ме	нее									не	менее				
1.4.	положения стоя на гимнастической	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	скамье (от уровня скамьи)		+2	+1	0	-1	-2	+3	+2	+1	0	-1	+3	+2	+1	0	-1	+4	+3	+2	+1	0
							не бо	лее									не	более				
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	c	«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
	Прыжок в длину с			не менее											не	менее		•		.4		
1.6.	места толчком	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	двумя ногами		130	129	128	127	126	105	104	103	102	101	150	139	138	137	136	135	134	133	132	131
	Сгибание и						не ме	нее									не	менее				
1.7.	разгибание рук в	количест во раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
	упоре лежа на полу		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
	Подтягивание из			не менее не менее																		
1.8.	виса на высокой	количест во раз		«5»									»	«4»		«3»			-			
	перекладине			2		1				-			3		2		1			-		
1.9.	Подтягивание из	количест		не менее не менее																		

	виса на низкой	во раз			-			«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	перекладине 90 см				-			7	6	5	4	3			-			9	8	7	6	5
		2. Нормати	вы оби	цей фи	зичесі	кой по	дготов	вки дл	я спор	тивно	й дисі	ципли	ны "д	емонс	траци	ионно	е самб	5o"				
							не бо	лее									не	более				
2.1	Бег на 30 м	с	«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
	Смешанное						не бо	лее									не	более				
2.2.	передвижение на	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	1000 м		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
	Наклон вперед из						не ме	енее									не	менее				
2.3.	положения стоя на гимнастической	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	скамье (от уровня скамьи)		+1	0	-1	-2	-3	+3	+2	+1	0	-1	+3	+2	+1	0	-1	+5	+4	+3	+2	+1
							не бо	лее									не	более				
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	«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	СМ					не ме	енее									не	менее				
2.3.	места толчком	CM	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1	İ	İ								1	1						1		1			
	двумя ногами		110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111

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 "САМБО"

N	Упражнения	Единица					Норма	атив				
п/п		измерения			юноши				Д	цевушк	И	
	1. Нормативы общей физической подг	отовки для спор	тивной	дисцип	лины "ו	весовая	категор	"кис				
							не бо	лее				
1.1	Бег на 60 м	c			оцен	нка в ба	ллах (ю	ноши,	девуш	ки)		
1.1	DCI Ha OU M		«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
							не бо	лее				
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8.05	8,10	8,15	8,20	8,25	8.29	8,35	8,40	8,45	8,50
							не ме	нее				
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			18	17	16	15	14	9	8	7	6	5

							не ме	енее				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
							не бо	лее				
1.5	Челночный бег 3 х 10 м	c	«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
							не ме	енее				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			160	159	158	157	156	145	144	143	142	141
							не ме	нее				
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4 :	» ·	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		pas	4	3		2	1			-		
				,		<u> </u>	не ме	нее				
1.81.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз			_			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		•			-			11	10	9	8	7
	2. Нормативы общей физической подготов	зки для спортиві	ной дис	циплин	ы "дем	онстраі	ционноє	самбо	"			
2.1.	Бег на 60 м	c					не бо	лее				
2.1.	Dei na oo m		«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
							не бо	лее				
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	«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
							не ме	нее				
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		•	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
							не ме	нее				
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+4	+3	+2	+1	0	+5	+4	+3	+2	+1
							не бо	лее				
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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
							не ме	нее				
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			140	139	138	137	136	130	129	128	127	126
	3. Нормативы специальной физической по	одготовки для с	портивн	юй дис	циплин	ы "весо	вая кат	егория"				
3.1.	Забегания на "борцовском мосту"	С					не бо	лее				

	(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
							не бо	лее				
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	c	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	<u>.</u>		25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0
							не бо	лее				
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	c	«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. Уровен	ь спортивной кв	алифик	ации								
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"									еский			
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные р	разряды	-	-		й разряд		рой спо	ортивн	——— ый разр	эяд",

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		I	оноши	1			д	евушк	Ш	
	1. Нормативы общей фи	зической подготов	ВКИ									
							не бо	лее				
1.1.	Бег на 60 м	0		(оценка	в бал	лах (к	оноши	і, деву	лшки)		
1.1.	В ет на оо м	С	«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
							не бо	лее				
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	«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
							не ме	нее	•		· · · · ·	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			36	35	34	33	32	15	14	13	12	11
							не ме	нее				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+11	+10	+9	+8	+7	+15	+14	+13	+12	+11
							не бо	лее	•			
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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

							не ме	нее				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			215	214	213	212	211	180	179	178	177	176
							не ме	нее				
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			49	48	47	46	45	43	42	41	40	39
							не ме	нее				
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			12	11	10	9	8			-		
							не ме	нее				
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					-			18	17	16	15	14
	2. Нормативы специальной	физической подго	товки									
							не бо	лее				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(c pur current pur cuprent)		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	С			_	_	не бо	лее				
۷.۷.	обратно		«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
							не бо	лее				
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	c	«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
							не бо	лее				
2.4	10 бросков партнера через грудь	c	«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 спортивно	ой квалификации							•	•		
3.1.	Спортивный разряд "ка	ндидат 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	Упражнения	Единица	Норм	атив			
п/п		измерения	юноши	девушки			
	1. Нормативы общей физич	еской подготовки					
1 1	Бег на 100 м	2	не бо	олее			
1.1	Der на 100 м	С	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						не бо	лее				
1.2.	ber на 2000 м	мин, с			-			«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
								9,50	9,60	9,70	9,80	9,90
							не бо	лее				
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			12.40	12,60	12,80	13,00	13,20			-		
							не ме	енее				
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			42	41	40	39	38	16	15	14	13	12
							не ме	енее				
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
							не бо	лее				
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	«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 ме	енее				

		1										
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			230	229	228	227	226	185	184	183	182	181
							не ме	нее				
	Поднимание туловища из положения лежа на спине		«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.8.	(за 1 мин)	количество раз	50	49	48	47	46	44	43	42	41	40
							не ме	енее				
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			_		
		1		13	12	11	10					
							не ме	енее				
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз						«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		1						19	18	17	16	15
	2. Нормативы специальной фи	зической полготов:	си									
	2. Hopmathbil chequalishon the	т	T T									
	D. #						не бо	лее				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	С	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
				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 бо	лее				
2.2.		С	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
ı l		I		l .	l .			1	l .	l l		

			18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
							не бо	лее				
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	С	«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
							не бо	лее				
2.4	10 бросков партнера через грудь	С	«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 в	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	Упражнения	Единица измерения	Норм	латив					
П/П			мальчики	девочки					
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет								

			оценка в баллах (мальчики и девочки) не менее																				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее «5» «3» «5»																				
1.1.	подти ивание из виса лежа на низкои перекладине 70 см	количество раз		«5»		«3 :	»			«5»													
				2		1				1													
							не м	енее															
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4	» (3 »	«2»	«5»	>	«4»	•	«3»											
			4	3		2	1	3		2		1											
			не менее								не менее												
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см			«5»			«5»		«5 :			«3»	•									
			+1						+2		+1												
						не менее		енее		1													
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4 »	«3»	«2»	«1»											
			2					1															
	2. Нормативы общей физическ	кой подготовки для возр	астной	і́ груп	пы 8 л	ет																	
			не менее																				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз «5» «4» «3»		3 «5» «4» «3» «5»					«5» «4» «3»		«4» «3» «5»		«4» «3» «5»		«4» «3» «5»		«3» «5»		3» «5»		•		•
			3 2 1 2					1															
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз				•	не м	енее															

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
					1		не м	енее			•	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(or sposial diameter)		+2	+1	0	- 1	- 2	+3	+2	+1	0	-1
							не м	енее		I		
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	«5»	»	«4»		«3»	,	«5»		«3»	
		попаданн	3		2		1		2		1	
	3. Нормативы общей физическ	ой подготовки для возр	астно	й груп	пы 9 л	ет						
							не м	енее				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4	» ·	«3»	«2»
			5	4	3	2	1	4	3		2	1
							не м	енее	·			
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см (от уровня скамьи)			1	1		не м	енее		1	1	
3.3.		«5»	»	«4»	•	«3»	«5»	«4	» ·	«3»	«2»	
		Civi	+3	3	+2		+1	+4	+3	3	+2	+1

	4. Нормативы общей физической по	дготовки для возрастно	ой груг	пы 10	лет и	стари	ie							
							не м	енее						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			7	6	5	4	3	6	5	4	3	2		
							не м	енее						
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			10 9 8 7 6 9 8 7 6 5											
			не менее											
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5» «4» «3» «2				«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			+4	+3		+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1		
	5. Нормативы специальной физич	еской подготовки для в	возраст	ной гр	уппы	7 лет								
							не б	олее						
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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		
			не менее											
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4 »	» «	3 »	«2»		«5»		«3»			
			4	3		2	1		2		1			
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		•	•		не м	енее		•				

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			60	59	58	57	56	50	49	48	47	46
	6. Нормативы специальной физич	еской подготовки для н	возраст	гной г	уппы	8 лет						
							не б	олее				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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
							не м	енее				
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4	» <	<3»	«2»
			6	5	4	3	2	4	3		2	1
							не м	енее				
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			70	69	68	67	66	60	59	58	57	56
	7. Нормативы специальной физич	еской подготовки для н	возраст	гной г	уппы	9 лет						
							не б	олее				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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)	колинаство мер					не м	енее			•	
1.4.	подпимание туловища из положения лежа на спине (за 50 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			8	7	6	5	4	6	5	4	3	2	
						I	не м	енее		I			
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			80	79	78	76	75	70	69	68	67	66	
	8. Нормативы специальной физической	й подготовки для возрас	тной і	руппь	10 ле	т и ста	арше						
							не б	олее					
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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	
			не менее										
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4	
							не м	енее					
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
8.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			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	Упражнения	Единица измерения	Норя	матив
п/п			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 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"

							не м	менее				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	колинество раз			оцен	ка в б	аллах (юноши	и и дев	ушки)		
1.1.	90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	9	8	7	6	5
							не м	менее				
1.2.	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			12	11	10	9	8	11	10	9	8	7
							не и	менее				
1.3.	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4 »	» «	3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»
		+4	+3	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"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 6

							не м	менее				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
				_	_	_	нем	иенее	_	_	_	
2.2.	. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6
							не м	менее				
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4 »	» «	×3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+4	+3	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 48 кг"

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

							не і	менее				
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	» «	×3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Thismaeth recken ekainbe (of ypobibl ekainbh)		+4	+3	-	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1
	Нормативы общей физической подготовки для возраст кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ ория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая кате	- кг", "весовая категория 73 кг",	"весов	ая кат	егория	я 73+ і	сг"; для	девуш	ieк - "в	ата", "	весова	Я
							не	менее				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6
							не	менее				
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			15	14	13	12	11	14	13	12	11	10
							не	менее				
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	> «	×3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			+4	+3	-	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1
кат	. Нормативы специальной физической подготовки длегория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая катеория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для кг", "весовая категория	егория 34 кг", "весовая категори	ия 38 кг егория	", "вес 24 кг"	овая і , "весо	катего овая к	рия 42 атегори	кг", "в	есовая	катего	рия 46	кг",
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c					110 /	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
							не м	иенее				
5.2.	однимание туловища из положения лежа на спине (за 30 c)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
							не м	иенее				
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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"; 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 63+ кг", "весовая кате

							не б	более				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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
							не м	иенее				
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	10	9	8	7	6

							не м	менее				
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			100	99	98	97	96	90	89	88	87	86
кате	Пормативы специальной физической подготовки для в гория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая кате овая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весова кг", "весова	гория 46 кг", "весовая категори	я 46+ к егория	т", "ве 36 кг"	совая	катего	рия 50	кг", "н	весовая	катего	рия 55	5 кг",
							не б	более				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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
							не м	менее				
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
							не м	менее				
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
60	рмативы специальной физической подготовки для воз) кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 60 ория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая кате	6+ кг", "весовая категория 73 кг	", "весс	вая ка	тегори	ия 73+	кг"; дл	ія деву	лшек - '	'ката'',	"весов	ая
8.1.	1. Челночный бег 3 x 10 м c 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
							не м	иенее				
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			12	11	10	9	8	11	10	9	8	7
							не м	иенее				
8.3.	Трыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			115	114	113	112	111	105	104	103	102	101
		9. Уровень спортивной квалифи	кации									
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			_	второй	і юноп	еский	тий юн спорти	ивный	разряд	_	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подго	отовки (свыше трех лет)	Спој	•			-	й спор ^о рвый с				орой

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	Упражнения	Единица			Но	рмат	ив до	года (бучен	Р					Норм	иатив	свыш	е года	а обуч	ения		
п/п		измерения		Ма	альчи	ки			Д	евочк	И			Ма	альчи	ки			д	евочк	И	
					Į	Іля сп	юртив	вной д	исциг	ІЛИНЫ	"бок	c"										
		1. Ho ₁	эмати	вы об	щей ф	ризич	еской	подго	этовки	и для і	зозра	стной	групп	ы 9 -	10 лет	Γ						
							не б	олее									не б	олее				
11	F 20	_							ОП	енка і	з балл	ах (ма	альчи	ки и д	евочк	ти)						
11.	Бег на 30 м	С	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-					-		
			6,2											-								
				не более													не б	олее				
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	«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
							не м	енее									не м	енее				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о 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	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
	Наклон вперед из			не менее													не м	енее				
1.4.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)		+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 х 10 м	С		не более													не б	олее				

			«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
					•		не м	енее									не м	енее				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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
							не м	енее									не м	енее				•
1.7.	Метание мяча весом 150 г	M	«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. Hop	матив	вы об	щей ф	изиче	ской	подго	товки	для в	озрас	тной і	рупп	ы 11 -	12 ле	Т						
							не б	олее									не б	олее				
2.1	Бег на 60 м	c	«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
							не б	олее									не б	олее				
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	«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
								U												U U		
					•		не м	енее									не м	енее				
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	«5»	«4»	«3»	«2»	не м «1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	не м «1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

							не м	іенее									не м	енее				
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	«5 »	»	«4»	*	×3»			-			«5»	«4 »	» «	3»	«2»			-		
	-		3		2		1			-			4	3		2	1			-		
	Подтягивание из виса						не м	енее									не м	енее				
2.5	лежа на низкой	количеств о раз			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-			«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
	перекладине 90 см	1			-			9	8	7	6	5						11	10	9	8	7
	Наклон вперед из						не м	енее									не м	енее				
2.6.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)		+3	+2	+1	0	-1	+4	+3	+2	+1	0	+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
							не б	олее									не б	олее				
2.7	Челночный бег 3 х 10 м	c	«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
							не м	енее									не м	енее				
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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
							не м	енее									не м	енее				
2.9.	Метание мяча весом 150 г	M	«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 специ	альной физической подгото	вки									
	Исходное положение -		не м	енее					не м	енее				
	стоя, ноги на ширине		-	-	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
3.1.	плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча	M	-	-	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
	весом 2 кг снизу-вперед двумя руками													

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	Упражнения	Единица измерения					Hop	матив				
п/п				H	онош	И			Д	евушк	ки	
	Для спортивної	й дисциплины "бокс"										
	1. Нормативы общей физической п	одготовки для возрастн	ой гру	/ППЫ	12 лет							
							не б	более				
1.1.	Бег на 60 м			(оценк	а в ба	ллах ((юноп	іи, ден	зушки	<u>(</u>)	
1.1.	Deт на оо м	c	«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

							не б	более						
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	«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		
							не м	иенее						
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			18	17	16	15	14	9	8	7	6	5		
							не м	иенее						
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4 :	» «	3»	«2»			-				
			4	3		2	1			-				
		не менее												
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
	71		+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2		
							не б	олее						
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	С	«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		
							не м	иенее	пенее					
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131		

							не м	иенее					
1.8	Метание мяча весом 150 г	М	«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												
							не б	более					
2.1	Бег на 60 м	С	«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	
							не б	более					
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	«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	
							не м	иенее					
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			24	23	22	21	20	10	9	8	7	6	
			не менее										
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«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	CM					не м	иенее					
2.3.	уровня скамьи)	CM	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	

			+6	+5	+4	+3	+2	+8	+7	+6	+5	+4	
							не б	более					
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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	
				не менее									
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			те более с	160	159	158	157	156					
				l .			не м	иенее	I				
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	
				не менее									
2.9.	Метание мяча весом 150 г	M	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			34	33	32	31	30	21	20	19	18	17	
	3. Нормативы общей физической под	готовки для возрастной	і́ групі	пы 16	- 17 л	ет							
				не более									
3.1.	Бег на 100 м	c	«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		
							не б	более						
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с		«1»			-							
			14.30	14,50	14,70	14,90	15,10			-				
			не менее											
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			31	30	29	28	27	11	10	9	8	7		
							не м	не менее						
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		«5»		«4»	>		
			11	10	9	8	7		2		1			
							не м	иенее	iee					
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			+8	+7	+6	+5	+4	+9	+8	+7	+6	+5		
			не более											
3.7	Челночный бег 3 x 10 м	С	«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	
							не м	иенее					
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	
			не более										
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с			-			«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	
					-			18.00	17,0	16,0	15,0	14,0	
			I	не более									
3.11	11 Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) мин, с « 5 » « 4 » « 3 » «	«5» «4» «3» «2» «1»					» -						
			25.30	26,0	27,0	28,0	29,0			-			
							не м	иенее					
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	M			-			«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	
					-			16	15	14	13	12	
			не менее										
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	M	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»			-			
			29	28	27	26	25			-			
	4. Нормативы специал	ьной физической подго	говки				•						

							не б	олее				
4.1	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	«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
							не м	иенее				
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			26	25	24	23	22	23	22	21	20	19
							не менее					
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			244	240	235	230	225	240	235	230	225	220
	5. Уровень спор	тивной квалификации										
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	1 1	яды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй ивный 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 подг	отовки для возрастн	юй гру	уппы 1	14 - 15	лет							
				(оценка	а в бал	ілах (і	онош	и, дев	ушки))		
1.1	Бег на 60 м						не бо	олее					
1.1	Вет на оо м	С	«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	
			не более										
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	«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 не более «5» «4» «3» «2» «1» «5» «4» «3» 8,10 8,20 8,30 8,40 8,50 10.0 10, 10,2 10 0 не менее «5» «4» «3» «2» «1» «5» «4» «3» 45 44 43 42 41 35 34 33 «5» «4» «3» «2» «1» «5» «4» «3» 33	10,2 0	10,3 0	10,4							
				I	I	I	не м	енее			1		
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			45	44	43	42	41	35	34	33	32	31	
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	11	10	9	8	8	7	6 5	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
			не более									
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	c	«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
							не м	енее				
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			215	214	213	212	211	180	179	178	177	176
							не м	енее				
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			49	48	47	46	45	43	42	41	40	39
			не менее									
1.9.	Метание мяча весом 150 г	M	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			40	39	38	37	36	27	26	25	24	23
	2. Нормативы общей физической подг	отовки для возрастн	юй гр	уппы 1	16 - 17	лет .		I				

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

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

			-					«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					_			20	19	18	17	16
							не м	енее	1	l	1	<u>I</u>
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	M	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			_		
			35	34	33	32	31			-		
	3. Нормативы общей физической подгото	овки для возрастной	групі	ты 18	лет и	старш	ie					
							не б	олее				
3.1.	Бег на 100 м	c	«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
							не б	олее	1			
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		,			-			10.5	10,6 0	10,7 0	10,8 0	10,9
							не б	олее	1	<u>I</u>	<u> </u>	1
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			12.00	12,20	12,30	12,40	12,50			-		
2.4							не м	енее				
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

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

			- 17.3 16,3 15,3 14,3 13,3											
							не б	олее						
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-				
			22.0	21,0	20,0	19,0	18,0			-				
							не м	енее						
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	М			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
					-			21	20	19	18	17		
							не м	енее						
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	М	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-				
			37	36	35	34	33			-				
	4. Нормативы специалы	ной физической под	готовк	ки										
							не б	олее						
4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	c	«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		
							не м	енее						
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	«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
							не м	енее				
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			26	25	24	23	22	24	23	22	21	20
							не м	енее				
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	«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 мастер	а спор	та"								

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

					оцень	а в ба	ллах (юнош	и, дев	ушки)		
							не б	олее				
1.1.	Бег на 100 м	С	«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
							не б	олее				
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					-			9.50	9,60	9,70	9,80	9,90
							не б	олее				
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			12.40	12,60	12,80	13,00	13,20			-		
							не м	енее				
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	40	39	38	37	36
							не м	енее				
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«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	СМ					не м	енее				
1.0.	(от уровня скамьи)	Civi	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			+13	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13	+12
					L		не б	олее				
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	С	«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
							не м	енее				
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			230	229	228	227	226	200	199	198	197	196
							не м	енее				
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	49	48	47	46	44	43	42	41	40
							не б	олее				
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
•					_			16.3	16,5	16,7		
								0	0	0	0	0
1.11					I		не б	олее				
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	«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
							не м	енее				
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	M	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			35	34	33	32	31			-		
	2. Нормативы общей физической п	одготовки для возрастно	й груп	пы 18	лет и	старш	ie					
							не б	олее				
2.1.	.1. Бег на 100 м	С	«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
							не б	олее				
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					_			10.5	10,6			10,9
								0	0	0	0	0
				I	I		не б	олее				
2.3.	Бег на 3000 м мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-			
		12.00	12,20	12,40	12,60	12,70			-			
2.4.	Стибонна и постибанна вум в упово поже на полу	толинаство эсс					не м	енее				
۷.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

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

					-			17.30	17,50	17,70	17,90	18,10		
							не б	олее						
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-				
			22.0	21,0	20,0	19,0	18,0			-				
							не м	енее						
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	M			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
					-			21	20	19	18	17		
							не м	енее						
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	M	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-				
			37	36	35	34	33			-				
	3. Нормативы спет	циальной физической под	цготов	ки										
							не б	олее						
3.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	c	«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		
							не м	енее						
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	«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
							не м	енее				
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			32	30	28	26	24	30	28	26	24	22
							не м	енее				
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			321	300	280	260	240	315	300	280	260	240

<u>ПАУЭРЛИФТИНГ</u>

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	Упражнения	Единица			Но	рматі	ив до	года с	бучен	кин					Норма	атив с	выше	года	обуч	нения	[
п/п		измерения		Ма	альчи	ки			Д	евочк	И			Ма	альчиі	ки			Д	цевоч	ки	
				1. Нормативы общей физической подготовки																		
				1. Нормативы общей физической подготовки не более не более																		
1.1.	Бег на 30 м	c	«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

	Подтягивание из виса						не м	енее									не ме	нее				
1.2.	лежа на низкой	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	перекладине 90 см	1	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
							не м	енее									не ме	нее				
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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
	Полимочно тупорища на						не м	енее									не ме	нее				
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(за 1 мин)	•	27	26	25	24	23	24	23	22	21	20	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24
							не м	енее									не ме	нее				
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4 »	«3»	«2»	«1»
		1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
				2. Ho	рматі	ивы с	пециа	льной	і физи	ческо	ой под	(готов	ки									
	Стойка на одной ноге,						не м	енее									не ме	нее				
2.1.	глаза закрыты, руки скрещены, ладони на	c	«å	5»	~ 4	4 »	« ;	3»	«Z	2»	«]	1»	«5	5»	«4	»	«3 »	»	«Z	2»	*	1»
	плечах		7.	,0	6	,0	5	,0	4	,0	3.	,0	8,	,0	7,	0	6,0)	5,	,0	4	.,0
							не м	енее									не ме	нее				
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество 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	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	Упражнения	Единица					Норма	атив				
п/п		измерения		I	оноші	И			де	евушь	си	
	1. Нормативы общей ф	ризической подго	говки									
							не бо	лее				
1.1.	Бег на 30 м	c	«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
							не ме	нее				
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
							не ме	нее				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
							не ме	нее				
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131
							не ме	нее				
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			32	31	30	29	28	28	27	26	25	24

	2. Нормативы специально	й физической под	дготовки				
					не менее		
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	• /		8	7	6	5	4
				•	не менее		
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			8	7	6	5	4
2.2	Становая тяга			•	не менее		
2.3.	(вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			6	5	4	3	2
				•	не менее		
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			9,0	8,0	7,0	6,0	5,0
	3. Уровень спортив	вной квалификаци	ии	•			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до тр	ех лет)	спортивні	ртивные раз ый разряд", ', "первый к	"второй юн	юшеский сі	портивный
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		-	ные разрядн	-	-	

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 «пауэрлифтинг»

N	Упражнения	Единица измерения					Норм	иатив				
п/п				юнош	и/муж	счины		ļ	цевуш	ки/жеі	нщинь	I
	1. Норматин	зы общей физической п	одгото	ЭВКИ								
							не б	олее				
1.1.	Бег на 30 м	с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5,3	6,3	7,3	8,3	9,3	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6
							не м	енее				
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
							не м	енее				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			20	19	18	17	16	8	7	6	5	4
	2. Нормативы с	специальной физическо	й подг	отовк	И		•		•			
							не м	енее				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	С	«£	5»	«	4»	«ć	3»	«Z	2»	«]	l»
	,		12	2,0	11	,0	10	0,0	9	,0	8	,0
2.2.	Планка на прямых руках	С					не м	енее				

		«5»	5» «4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		60,	0,0 55,0	45,0	35,0	25,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
	3. Урове	ень спортивной квалификац	ции								
3.1.	Спортивны	ый разряд "кандидат в масте	тера спо	эта"							

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

	•	5			-1		**					
N	Упражнения	Единица измерения					Норма	тив				
п/п				юноп	ши/муж	чины			девуш	ки/жен	іщины	
		1. Нормативы общей физич	неской і	подгото	вки							
							не бо	лее				
1.1.	Бег на 30 м	С	«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
							не ме	нее				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	•		27	25	23	21	19	9	8	7	6	5
							не ме	нее				
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			36	34	32	30	28	33	31	29	27	25

	2. I	Нормативы специальной фи	зическо	ой подг	отовки							
							не ме	нее				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	c	«5	i»	«4	»	«3»	•	«2 :	»	«1	×
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		12	.,0	11,	0	10,0	0	9,0	0	8,	0
							не ме	нее				
2.2.	Планка на прямых руках	c	«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	квалиф	икации	[
3.1.		Спортивное звание "ма	стер сп	орта Ро	оссии"							

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	Упражнения	Единица	Норматив до	года обучения	Норматив свыш	ве года обучения
п/п		измерен	мальчики	девочки	мальчики	девочки
				оценка в баллах (ма	льчики и девочки)	
1.	Бег на 30 м	С	не б	олее	не б	олее

			«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
							не б	олее									не б	олее				
2.	Бег на 1000 м	мин, с	«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
							не м	енее							•		не м	енее			•	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количест во раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
	1 /,	1	5	4	3	2	1			-			10	9	8	7	6			-		
	Подтягивание из виса						не м	енее						l		l	не м	енее				
4.	лежа на низкой	количест во раз			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	перекладине 90 см	1			-			10	9	8	7	6			-			15	14	13	12	11
							не м	енее									не м	енее				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		1	12	11	10	9	8	8	7	6	5	4	22	21	20	19	18	13	12	11	10	9
	Наклон вперед из						не м	енее	1							не м	енее			•		
6.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ			«5»			«5 »	*	«4 »	•	×3»	«5»	»	«4»	•	«3»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)				+1			+3	;	+2		+1	+3	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	Упражнения	Единица					Норг	матив				
п/п		измерения		I	оноші	4			Д	евушк	ш	
	1. Нормативы общей с	ризической подготон	вки									
				(оценка	а в бал	ілах (н	юноші	и и деі	вушки	<u> </u>	
1.1.	Бег на 60 м	0					не б	олее				
1.1.	В ет на оо м	c	«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
							не б	олее				
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
		,	12.4	12,6 0	12,8 0	13,0	13,2			-		
							не б	олее				
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		,			-		1	11.3	11,5 0	11,7 0	11,9 0	12,1

							не м	пенее				
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			14	13	12	11	10			-		
							не м	иенее				
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					-			22	21	20	19	18
							не м	иенее				
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			42	41	40	39	38	16	15	14	13	12
							не м	иенее				
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			180	179	178	177	176	160	159	158	157	156
							не м	иенее				
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			50	19	48	47	46	42	41	40	39	38
	2. Нормативы специально	ой физической подго	товки	[
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	СМ					не б	олее				
2.1.	Bishoshienne nonepe moro mnarara (or simini naxa)	Civi	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
							не м	иенее				
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	«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
							не м	иенее				
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			52	50	48	46	44	38	36	34	32	30
							не м	иенее				
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			120	115	110	105	100	90	85	80	75	70
	3. Уровень спорти	вной квалификации										
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до тре	х лет)	_	ізряд"	, "вто	- рой ю	ношес	гий юі ский с	порти	вный	разряд	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше т	рех лет)		_	_	_	й разр	етий (ряд", ": ряд"	_			

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)

Ν п/п	Упражнения	Единица			Но	рмати	в до г	ода о	буче	RNH					Норм	атив (свыш	е года	а обуч	ения		
		измерения]	мальч	ики/к	оноши	1	Д	цевоч	ки/де	вушк	и	1	мальч	ики/к	оноші	4	Д	цевоч	ки/де	вушк	И
		1. Норматі	ивы о	бщей	физи	ческо	й поді	готов	ки дл	я спо	ртивн	ной ди	сцип.	пины	"ката	"						
							оце	нка в	балл	ах (ма	альчи	ки и Д	цевоч	ки), (н	онош	и и де	вушк	и)				
1.1.	Бег на 30 м						не бо	лее									не бо	олее				
1.1.	рег на 30 м	С	«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
				не менее не менее																		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4	» «	3 »	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4 »	«3»	«2»	«1»
		1	7	6	5	4	3	4	3		2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
							не бо	лее	•	•	•						не бо	олее				
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	«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			-					-		
				не более не более																		
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с			-					-			«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

	Наклон вперед из						не ме	енее									не м	енее				
1.5.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ		«5»		«3»		«5»	*	«4»		«3»		«5»		«3»	>	«5	*	«4»	*	×3»
	(от уровня скамьи)			+1		0		+3	3	+2		+1		+2		+1		+3	3	+2		+1
							не ме	енее									не м	енее				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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. Но	ормативы об	щей ф	й физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"																		
				не более не более 5 4 3 3 4 5 4 3 3 3 4 5 4 3 3 3 4 5 4 3 3 3 4 5 4 3 3 3 4 5 4 5																		
2.1.	Бег на 30 м	c	«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
							не бо	олее									не бо	олее				
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	«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			_					-		
						•	не бо	олее				•					не б	олее				
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с											«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	количество		не менее не менее											l							
2.4.	рук в упоре лежа на полу	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	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
	Наклон вперед из					1	не м	енее									не ме	енее				
2.5.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ		«5»		«3»	>	«5 »	*	«4»		«3»	«5 »	*	«4»		«3»	«5»	«4	» «	:3»	«2»
	(от уровня скамьи)			+2		+1		+3	3	+2		+1	+3	3	+2		+1	+4	+3	3 -	+2	+1
					·		не бо	олее									не бо	олее				
2.6.	Челночный бег 3 х 10 м	c	«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
							не бо	олее									не бо	олее				
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	«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	. Нор	мати	вы спо	ециал	ьной (физич	іеско	й под	готов	ки									
							не м	енее									не ме	енее				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		«5»		«4»	>			-			«5»	»	« 4 »		«3»			-		
	1 /,	1		2		1				-			3		2		1			-		
			не менее											•			не м	енее				
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз			-			«5»	«4	» ·	«3»	«2»			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	1 ,,	1			-			4	3		2	1			-			9	8	7	6	5
3.3.	Поднимание туловища из	количество					не м	енее	•	•	•						не ме	енее				

положения лежа на спине	раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
(за 30 с)		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"

Ν п/п	Упражнения	Единица измерения					Норм	атив				
				юнош	и/муж	счины		Į	цевуші	ки/жеі	нщинь	N.
	1. Нормативы общей физической п	одготовки для спортивн	ой дис	сципли	ины "к	ата"						
	оценка в баллах (юноши	и девушки), (мужчины	и жен	щины))							
							не бо	элее				
1.1.	Бег на 30 м	С	«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
							не бо	элее				
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	«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 м	енее				
1.5.	or nomine it past nomine pyk is ynope new na nosty	Kosin leetbo pas	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
						•	не ме	енее				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ		«5»		«3»	>	«5»	»	«4»	*	×3»
	, ,,			+2		+1		+3	3	+2	-	+1
							не бо	олее				
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	«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
							не ме	енее				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			130	129	128	127	126	120	119	118	117	116
	2. Нормативы общей физической подгото	овки для спортивных ди	сципл	ин "ве	совая	катего	рия"					
							не бо	олее				
2.1.	Бег на 30 м	С	«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
							не бо	олее				
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	«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 ме	енее				

			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
							не ме	енее				
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5:	»	«4»		«3»	«5»	«4 :	» <	×3»	«2»
			+3	3	+2		+1	+4	+3	3	+2	+1
							не бо	олее				
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	«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
							не ме	енее				
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»
			150	149	148	147	146	135	134	133	132	131
	3. Нормативы специ	альной физической под	готовь	ки								
							не м	енее				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»			-		
			5	4	3	2	1			-		
				•	1		не ме	енее				
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз			-			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
					-			7	6	5	4	3

	4. Уровень спортивной квалификаци	и
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	Упражнения	Единица			Но	рматі	ив до	года (обуче	кин]	Норм	атив	свыш	е года	а обуч	нения		
п/п		измерен		Ма	льчи	ки			Д	евочк	И			Ма	льчи	ки			Д	евочк	Ш	
	1. Нормативы общей физической подготовки оценка в баллах (мальчики и девочки)																					
															евоч	ки)						
							не б	более									не б	олее				
1.1.	Бег на 60 м	c	«5»											«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

	Прыжок в длину с						не м	пенее									не м	енее				
1.2.	места толчком двумя	СМ	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	ногами		140	139	138	137	136	130	129	128	127	126	150	149	148	147	146	140	139	138	137	136
	Поднимание						не м	пенее								•	не м	енее			•	
1.3.	туловища из положения лежа на	количес тво раз	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	спине (за 1 мин)	1	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
							не б	более									не м	енее				
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	«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	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
п/п			юноши	девушки						
	1. Нормативы общей физической подготовки									
		оценка в баллах (юноши и девушки)							
1.1.	Бег на 100 м	с	не б	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
							не м	иенее				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			170	169	168	167	166	155	154	153	152	151
			не более									
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
				4,10	4,20	4,30	4,40	4.15	4,25	4,35	4,45	4,55
	2. Нормативы специальной физической подготовки											
			не более									
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	«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
			не более									
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	«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.									ивный	разря		

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)

		Едини			Н	ормат	ив до	года с	бучен	кин			Норматив свыше года обучения									
№	Упражнения	ца																				
п/п		измер		Ma	альчи	ки			девочки			мальчики					девочки					
	ения				 1. Нормативы общей физической по					TO WHOTEDWAY												
					<u> </u>				нка в баллах (мальчики и девочки)													
							не б	олее			оценк	u b our.	lux (W	asib iiii	и и дег	o ikii)	не	более				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	С	«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
					•		не м	енее	•			•	не менее									
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4 »	» ·	«3»	«2»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		раз	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
							не м	енее				ı	не менее									
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см			«5»			«5 :	»	«4»	•	«3»	«5 »	»	«4 »	«	3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	скамье (от уровня скамьи)				+1			+3	3	+2		+1	+3	3	+2	-	⊦ 1	+5	+4	+3	+2	+1
					2. H	Іорма	тивы	специ	ально	й физ	ическ	ой по	дгото	вки		•	•					
	Метание	колич					не м	енее					не менее									
2.1.	теннисного мяча в цель, дистанция 6	ество попад		«5»		«3»	>			«5»			«5 »	»	«4»	«	3»		«5»		«3»	
	м (5 попыток)	аний		2		1				1			3		2		1		2		1	
					T	T	не м	енее	T	T	Т	1		T	1 1	Т	не	менее				
2.2.	Прыжки через екакалку за 30 с	колич ество раз	«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»

№	Vinovenovna	Ениния изморония	Норматив					
Π/Π	у пражнения	Единица измерения	юноши	девушки				

		1. Нормативы общей ф	ризическ	ой поді	готовки	I								
					оце	нка в ба	ллах (1	юноши	и девуг	цки)				
			не более											
1.1.	Бег на 30 м	c	«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		
				,	,	,	,	олее	,	,	,	, ,		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	c	«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		
			не менее											
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		
			не менее											
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			+5	+4	+3	+2	+1	+7	+6	+5	+4	+3		
					ı	Ţ	не м	енее	Γ		Γ			
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			125	124	123	122	121	120	119	118	117	116		
	Подтягивание из виса на высокой		не менее											
1.6.	перекладине	количество раз	«5 :		«4»	-	«3»			-				
1.7	•	-								-				
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	і физич	еской п	юдгото	вки								
				I	ī		не м	енее	ī					
2.1.	.1. Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			75	70	65	60	55	65	60	55	50	45		
		3. Уровень спортивн	юй ква.	лифика	ции									
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	подготовки (до трех лет)				кий спо		ій разря	нд», «пе	ортивні ервый к				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной по	сполтивные разрялы — «третий спортивный разрял» «второй												

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, сугулая 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. Дл	ля 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 c)	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"

N π/π	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

			внутрь.
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 pa3; 4" - 9 pa3; "3" - 8 pa3; "2" - 7 pa3; "1" - 6 pa3.
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)

		Един			Н	ормат	ив до	года о	бучені	RN					Hoj	рмати	в свыц	1е года	а обуче	ния		
№ π/π	Упражнения	ица измер ения		M	альчи	ки				девочн	ки			M	альчин	ки			Д	евочк	И	
						1. H	орматі	ивны с	бщей	физич	еской	подго	товки									,
										оценка	а в бал	лах (м	альчи	ки и д	евочки	и)						
	G 6						не м	енее									не м	иенее				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	колич ество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	полу		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	12	11	10	9	7	6	5	4	3
	Прыжок в длину						не м	енее									не м	иенее				
1.2.	с места толчком двумя ногами	СМ	«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
	Наклон вперед из						не м	енее									не м	иенее				
1.3.	положения стоя на гимнастической	СМ		«5»		«3»		«5»	>	«4»	*	<3»	«5»	«4	» «	·3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	скамье (от уровня скамьи)			+2		+1		+3		+2		+1	+4	+3	3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1
				_			не б	олее									не (более				
1.4.	Бег на 30 м	c	«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
								олее	,									более				,
1.5.	Челночный бег 3х10 м	c	«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
			ı		2	2. Hopi	мативь		иальн	ой физ	вическ	ой под	Іготов	КИ								
	Стоя ровно, на						не м	енее									не м	иенее				
2.1.	одной ноге, руки на поясе. Фиксация	c	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	положения		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
	Непрерывный бег				1 -	1 _	не м							1 .		1 _		иенее	1 .			
2.2.	в свободном	МИН	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	темпе		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					Hop	матив				
J\2 11/11	1	<u>-</u>			юноши	[ļ	цевушкі	И	
	1. Но	рмативы общей физичес		-								
			оце	нка в б	баллах	(мальч	ики и д	евочки)			
							не	более				
1.1.	Бег на 30 м	c	«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
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на						не	менее				
1.2.		количество раз	«5»	«4»	«3»	« <u>2</u> »	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	полу		18	17	16	15	14	9	8	7	6	5
						•	не	менее				
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	«5»	«4 :	» «	(3)»	«2»			-		
	-	•	4	3		2	1			-		
	Наклон вперед из положения стоя			•	•		не	менее				
1.4.	на гимнастической скамье	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)		+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2
					I.	I	не	более	ı		ı	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	c	«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
							не	менее		•		•
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			160	159	158	157	156	145	144	143	142	141
	2. Hop	мативы специальной фи	зическо	й подг	отовки	[•	•	•		•	
	•	•					не	менее				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	МИН	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Transportation our best outside from		12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены	количество раз					не	менее				
	в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты		«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
3.1.	3. Уровень спортивн Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спо	ртивны		кий спо	ортивн		еский сі эяд», «п ряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	сп						тивный			рой

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	Упражнения	Едини	Норматив до	года обучения	Норматив свыше	е года обучения
п/п		ца измере ния	мальчики	девочки	мальчики	девочки
		1. Нор	омативы общей физической п	одготовки для спортивной ди	исциплины "волейбол"	
				оценка в баллах (ма	льчики и девочки)	
1.1.	Бег на 30 м	С	не б	олее	не бо	олее

			«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
				•			не м	енее									не бо	олее				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«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
		количе					не м	енее									не ме	енее	l			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ство	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	F7 7 F	раз	7	6	5	4	3	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Наклон вперед из			l	не мен			енее				1					не ме	енее	l			
1.4.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ			«5»			«5»	»	«4»	•	<3»	•	«5»		«3»	•	«5:	»	«4»	•	<3»
	(от уровня скамьи)				+1			+3		+2		+1		+2		+1		+3	3	+2		+1
	2. Но	рмативы	ы общ	ей фи	зичес	кой п	одгот	овки Д	цля сп	юрти	зной д	цисци	плинь	ы "пл	яжны	й вол	ейбол	[""				
2.1	Бег на 30 м	_					не б	олее														
2.1.	Бег на 30 м	С			6,2					6,4					6,0					6,2		
	Сгибание и разгибание	количе					не м	енее										,				
2.2.	рук в упоре лежа на полу	ство раз		10				5					12					7				
2.3.	Наклон вперед из	СМ			не менее		енее															
2.3.	положения стоя на	CIVI			+2					+3					+4					+5		

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)																					
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м						не б	олее														
2.4.	челночный бег 3 х 10 м	С			9,6					9,9					9,3					9,5		
2.5.	Прыжок в длину с места	014					не м	енее														
2.3.	толчком двумя ногами	СМ			130					120					140					130		
		3. 1	Норма	тивы	специ	альної	й физи		ой под лейбо		си для	спорт	гивной	і́ дисц	иплин	ΙЫ						
							не б	олее									не бо	лее				
3.1.	Челночный бег 5 х 6 м	c	«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
	Бросок мяча массой 1 кг						не м	енее									не ме	енее				
3.2.	из-за головы двумя	M	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	руками, стоя		8	7	6	5	4	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
	Прыжок в высоту						не м	енее									не ме	енее				
3.3.	одновременным отталкиванием двумя	СМ	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	ногами		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	0	не б	олее	не бо	олее
4.1.	"Конверт"	С	13,0	12,5	12,5	12,0
4.2	Бросок мяча массой 1 кг		не м	енее	не мо	енее
4.2.	из-за головы двумя руками, стоя	M	8	6	10	8
	Прыжок в высоту		не м	енее	не ме	енее
4.3.	одновременным отталкиванием двумя ногами	СМ	36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со	СМ	не м	енее	не ме	енее
7.4.	взмахом руками	CM	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	Упражнения	Единица	Норма	гив
п/п		измерения	юноши	девушки
	1.	. Нормативы обще	й физической подготовки	
			оценка в баллах (к	оноши и девушки)

							не бол	iee						
1.1.	Бег на 60 м	С	«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		
							не мен	нее						
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
	·		18	17	16	15	14	9	8	7	6	5		
	Наклон вперед из положения стоя на						не мен	нее						
1.3.	гимнастической скамье	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
	(от уровня скамьи)		+5	+4	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+3	+2		
							не мен	нее						
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		
			160	159	158	157	156	145	144	143	142	141		
	2. Нормативы спец	-	ой подго		ля спорт	ивной д	исципли	НЫ						
								iee						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	c	«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.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя	М												

	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	
							не ме	нее					
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
			40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	
	3. Нормативы специальной фи	изической подгото	вки для	спортив	ной дисі	циплинь	нжкпп" ו	ый воле	ейбол"				
3.1.	Бег на 20 м	c					не бол	пее					
3.1.	Dei IIa 20 W	C			3,6					4,6			
3.2.	Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт"	c					не бол	пее					
3.2.	телночный ост б х 3,00 м Конверт	C			12,6					14,6			
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя	M					не ме	нее					
3.3.	руками, сидя	IVI			7,0					4,5			
3.4.	Прыжок в длину с места	СМ					не ме	нее					
3.4.	прыжок в длину с места	CM			150					140			
3.5.	The two k phony a Magra as powered misses	025					не ме	нее					
3.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	СМ			32					25			
	4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной				Не у	станавлі	ивается					_	

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

ВИД СПОРТА ШАХМАТЫ

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

МС РФ № 952 от 09.11.2022 (зарегистрирован МЮ РФ № 71617 от 19.12.2022)

N		Едини			Но	рмати	ів до г	ода об	учени	Я					Нор	матив	свыше	года (обучен	кин		
п/п	Упражнения	ца измере ния		M	альчик	си			Д	евочк	И			M	альчиі	ки			Д	евочк	И	
						Нормативы общей физической подготовки																
		оценка в баллах (мальчики и девочки)																				
1	Fan 220 24						не бо	лее									не бо	лее				
1.	Бег на 30 м	c	«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													7,0	7,1	7,2		
2.	Сгибание и	количе					не ме	енее	•	•		•			•	•	не ме	нее		•		

	разгибание рук в	ство	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	« 4 »	«3»	«Z	2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	упоре лежа на полу	раз	7	6	5	4	3	4	3	2	1	1	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2
	Наклон вперед из						не ме	нее									не ме	нее				
3.	положения стоя на гимн.скамье	СМ		«5»		«3»		«5»	>	«4»	*	<3»	«5»	>	«4»	•	«3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)			+1		0		+3		+2		+1	+3		+2		+1	+5	+4	+3	+2	+1
	Прыжок в длину						не ме	нее									не ме	нее				
4.	с места толкачом	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	двумя ногами		110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111

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	Упражнения	Единица					Норм	атив				
п/п		измерения			юноши				,	цевушкі	И	
	1. Нор	мативы общей физ	ической	подгот	овки							
					оце	енка в б	аллах (м	иальчик	и и дев	очки)		
							не бо	лее				
1.1.	Бег на 30 м	С	«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

							не ме	нее				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			17	16	15	14	13	11	10	9	8	7
	Наклон вперед из положения стоя на						не ме	нее				
1.3.	гимнастической скамье	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)		+7	+6	+5	+4	+3	+9	+8	+7	+6	+5
							не бо	лее				
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	c	«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. Нормат	тивы специальной ф	ризичест	кой под	готовки							
				,		,	не ме	нее				
2.1.	Приседания без остановки	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
							не ме	нее				
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцам рук коснуться пола	количество раз					«5»	»				
2.2.	norumi, nasibilam pyk koenytben nosia						2					
	3.	Уровень спортивно	й квали	фикаци	И							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	"третий	й юнош	еский сп	ортивн	ый разр	яд", "в	горой к	оношес	кий		

	(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)

№		Единица			Н	ормат	ив до	года	обуче	ния					Норма	атив с	выше	года	і обуч	нения		
п/п	Упражнения	измерен ия		M	альчи	ки			Д	евочк	И			Ма	льчиі	ки			Д	евочн	м	
			•		1. H	ормат	ивы о	бщей	физи	ческої	й поді	отові	СИ									
									оценн	са в ба	ллах	(маль	чики і	и девс	чки)							
							не б	олее									не бол	пее				
1.1.	Бег на 30 м	c	«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
	C			•	•	•	не м	енее	•	•					•		не ме	нее				
1.2.	Сгибание и разгибание	количест	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«Z	2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	рук в упоре лежа на полу	во раз	7	6	5	4	3	4	3	2	,	1	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2
	Наклон вперед из						не м	енее									не ме	нее				
1.3.	положения стоя на	СМ		«5»		«4 »	•	«5 :	»	«4»	*	<3»	«5 »	>	«4»	•	«3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI		+1		0		+3	3	+2	-	+1	+3	3	+2		+1	+5	+4	+3	+2	+1
							не м	енее								,	не ме	нее				
1.4.	Прыжок в длину с места	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	толчком двумя ногами		110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	120	119	118	117	116	11 5	11 4	11 3	11 2	111

				2. Ho ₁	рмати	вы сп	ециал	ьной	физич	іеской	і подг	отовк	и									
	Исходное положение –						не м	енее									не ме	нее				
	вис хватом сверху на	количест		«5»		«4 »	>			«5»			«5»	«4 :	» «	√3 ≫	«2»	•	«5»		«4»	>
2.1.	высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	во раз		2		1				1			4	3		2	1		2		1	
	Исх.пол – лежа на спине.				•		не м	енее						•	•		не ме	нее		•		
	Ноги согнуты в коленях		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4 »	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	на ширине плеч, руки																					1
2.2.	согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количест во раз	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
	Исх. пол – вис на гимнастической стенке						не м	енее									не ме	нее				
2.3.	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в	с	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5 »	»	«4»	*	×3»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	положение «угол». Фиксация положения		5	4	3	2	1	3		2		1	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	Исх. Пол.– стойка на						не м	енее			<u> </u>						не ме	нее	I	I		
	одной ноге, другая согнута, и ее стопа		« :	5»	~ 4	4»	«í.	3»	«ź	2»	« [1»	«5	i»	«4	»	«3»	•	«2 »	»	«1	.»
2.4.	касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	С		5		4		3		2		1	5		4		3		2		1	
2.5.	Исх. Пол. – лежа на						не м	енее									не ме	нее				
2.3.	спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть	С	«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»). Фиксация положения		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»). Фиксация положения	С			-		не м	«5»	«4»	«3»		«1»			-		не ме	«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»

No							Hop	матив				
п/п	Упражнения	Единица измерения	MOT	тьчики/	, tonom	H/ 1011H	2011		мальч	ики/ ю	ноши/	
11/11			Maj	іьчики/	ЮНОШ	и/ Юни	эры]	юниорь	J	
	1. Ho	рмативы общей физиче	еской по	одготог	зки							
				оце	нка в б	аллах (мальчи	ки, юн	оши, ю	ниоры))	
							не (более				
1.1.	Бег на 30 м	c	«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
							не м	иенее				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	«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 м	иенее				

	гимнастической скамье		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	(от уровня скамьи)		+4	+3	+2	+1	0	+5	+4	+3	+2	+1
							не м	пенее				
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			140	139	138	137	136	130	129	128	127	126
							не б	олее				
1.5.	Челночный бег 3х10 м	c	«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. Нормат	тивы специальной физи	ческой	подгот	овки							
	Исходное положение – вис хватом сверху на							енее				
2.1.	высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	высокон перекладине. Стибание и разгибание рук		8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая						не м	іенее				
2.2.	согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх.	c	« :	5»	«	4»	«.	3»	«Z	2»	«]	l»
	Удерживание равновесия		1	0		9		8	,	7	(5
					1			генее			ı	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	c		5»		4»		3»		2»	«]	l»
			;	5	4	4		3		2	-	[
					•			енее			ı	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	c	« :	5»	«	4»	« .	3»	«/	2»	«]	l»
			:	5	4	4		3	2	2	-	1
							не м	пенее				
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация	c	« :	5»	«	4»	«,	3»	«ź	2»	«]	l»
	ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения		1	0	9	9	:	8	,	7	(5
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических	С					не м	іенее				

	стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»					
	кинэжопон кирьэмир		12	11	10	9	8			_		
							не ме	енее				
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь).	c						«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
2.7.	Фиксация положения	C			_			10	9	8	7	6
	3. \	ровень спортивной ква	лифика	щии								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготов	вки (до трех лет)	_			ий спор	ретий к отивны ртивны	й разря	д», «пе	-		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	и (свыше трех лет)	спо	-			третий ц», «пер	-	-	-	-	ой