Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей кандидата

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо выполнить **все** нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «каратэ»

No		Ечиния	Норматив	з до года	Норматив свыше года		
$\prod_{\Pi/\Pi}$	Упражнения	Единица	обуче	кин	обуче	ния	
11/11		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
	1. Нормативы общей физич	еской подгото	вки для спор	гивной дисп	иплины «кат	a»>	
1.1.	Бег на 30 м	c	не бо	лее	не бо	лее	
1.1.	Вст на 50 м	C	7,3	7,5	6,7	6,8	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	С	не бо	лее	не бо	лее	
1.4.	-телночный ост Эхто м	C	10,8	11,3	10,0	10,4	
1.3.	Прыжок в длину с места	ov.	не ме		не ме		
1.3.	толчком двумя ногами	СМ	115	110	120	115	
	Сгибание и разгибание рук в	количество	не ме	нее	не ме	нее	
1.4.	упоре лежа		5	3	10	6	
	на полу	раз	3	3	10	0	
	Наклон вперед		не ме	нее	не менее		
1.5.	из положения стоя	СМ					
1.5.	на гимнастической скамье	CIVI	+1	+3	+3	+5	
	(от уровня скамьи)						
	2. Нормативы общей фи	изической под	готовки для с	портивных	дисциплин		
	«весовая ка	тегория», «ко			1		
2.1.	Бег на 30 м	С	не бо	1	не бо		
2.1.	Bei iia 30 iii		6,2	6,4	6,0	6,2	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не бо		не бо	1	
2.2.		WIIII, C	6.10	6.30	5.50	6.20	
	Сгибание и разгибание рук в	количество	не ме	нее	не ме	нее	
2.3.	упоре лежа	раз	10	5	13	7	
	на полу	pus					
	Наклон вперед		не ме	нее	не ме	нее	
2.4.	из положения стоя	СМ					
	на гимнастической скамье	5112	+2	+3	+4	+5	
	(от уровня скамьи)						
2.5.	Челночный бег 3x10 м	c	не бо		не бо		
			9,6	9,9	9,3	9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места	СМ	не менее		не менее		
2.0.	толчком двумя ногами	2112	130	120	140	130	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «восточное боевое единоборство (кобудо)»

No		Единица	Норматив до года Норматив свыш				
п/п	Упражнения	измерения	обучения		года обучения		
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1.	Нормативны общей физической по	дготовки для	спортивных	к дисципли	н «ката», «к	уэн»	
1.1.	Бег на 30 м	c	не бо		не бо		
1.1.	Del Ha 30 M		6,9	7,1	6,7	6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не ме		не ме		
1.2.	в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6	
	Наклон вперед из положения стоя		не ме	енее	не ме	енее	
1.3.	на гимнастической скамье	СМ	+1	+3	+3	+5	
	(от уровня скамьи)						
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме		не ме		
	двумя ногами		110	105	120	115	
1.5.	Поднимание туловища лежа	количество	не ме		не ме	енее	
	на полу	раз	10	8			
1.6.	Челночный бег 3х10 м	С	не бо		не бо		
1.0.			10,4	10,9	10,0	10,4	
	2. Нормативы общей физической п					»»,	
	«весовая категория», «командн	ые соревнова					
2.1.	Бег на 30 м	c	не бо		не бо		
			6,2	6,4	6,0	6,2	
2.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не ме		не ме		
	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	
	Наклон вперед из положения		не менее		не менее		
2.3.	стоя на гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+4	+5	
	(от уровня скамьи)						
2.4.	Челночный бег 3х10 м	С	не бо		не бо		
			9,6	9,9	9,3	9,5	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не ме		не ме		
	двумя ногами		130	120	140	130	
	3. Нормативы спе	ециальной фи	зической по	дготовки			
	Поперечный и продольный		не менее				
3.1.	шпагат	угол		140°			
	Махи ногой с касанием			не менее			
	пальцами ног ладони руки,			н	C MCHCC		
3.2.	выпрямленной вперед на уровне	количество	раз	аз 9			
	плеча			9			
	Перенос выпрямленной ноги			не менее			
	через гимнастическую палку				e merree		
3.3.	на уровне пояса без постановки	количество	раз		3		
	ноги на пол						
	Запрыгивание			Н	е менее		
3.4.	на возвышенность высотой	количество	раз				
	30 см за 20 с		•		7		
I	<u> </u>		L				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	обуч		Норматив обуч	ения	
	1 11	ррмативы общеі	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
	1. 11	ррмативы оощег	и физической не бо		не бо		
1.1.	Бег на 30 м	c					
			5,0	6,0	4,8	5,8	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не бо		не бо	,	
			6.10	6.30	6.00	6.15	
1.3.	Сгибание и разгибание	количество	не ме		не ме		
1.5.	рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	15	7	
	Наклон вперед		не ме	енее	не ме	нее	
1.4.	из положения стоя	27.5					
1.4.	на гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+4	+5	
	(от уровня скамьи)						
1.5	H ~ 5 2 10	С	не более		не бо	лее	
1.5.	Челночный бег 3х10 м		9,6	9,9	9,3	9,6	
1.6	Прыжок в длину с места		не ме	енее	не ме	нее	
1.6.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	145	135	
1.7	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее		
1.7.	на высокой перекладине	раз	2	_	4	-	
	Подтягивание из виса		не ме	енее	не ме	нее	
1.8.	лежа на низкой	количество		0		10	
	перекладине 90 см	раз	-	9	-	12	
		вы специальной	і физической	подготовки	1	•	
2.1	Подъем туловища, лежа	количество	не менее		не менее		
2.1	на спине, за 20 с	раз	8	6	8	6	
2.2	Сгибание и разгибание	количество	не ме	не менее		не менее	
2.2.	рук в упоре лежа за 20 с	раз	6	5	8	7	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ооучения		Норматив свыше года обучения	
11/11		-	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1. Нормативн	ы общей физ	ической под	ГОТОВКИ	Ī	
1.1.	Сгибание и разгибание рук	количество	не ме	енее	не ме	енее
1.1.	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места	214	не ме	енее	не ме	енее
1.2.	толчком двумя ногами	СМ	130	125	140	130
	Наклон вперед из положения		не ме	енее	не менее	
1.3.	стоя на гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+4	+5
	(от уровня скамьи)					
1.4.	Бег на 30 м	c	не бо	лее	не бо	олее
1.4.			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м		не более		не более	
1.3.	челночный бег эхто м	С	9,6	9,9	9,3	9,5
	2. Нормативы с	тециальной ф	изической і	1 0ДГОТОВКИ	[
	Стоя ровно, на одной ноге,		не ме	енее	не ме	енее
2.1.	руки на поясе. Фиксация	c	12,0	10,0	14,0	12,0
	положения		12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в	мин	не менее		не менее	
۷.۷.	свободном темпе	МИН	10	8	11	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
		1. Для девоче	к 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

2.6. Сохранение равновесия дановной голе 4 с; сакрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. 2.7. По прыжков на двух ногах через скакалку с вращением сее вперед балл (балл к) до пах туловище и ноги выпрямлены, голы отгануты, голы плечи приподняты; со вращением сее вперед балл (балл к) до прыжке ноги полусогнуты, стопы не отгануты, стопы пе отгануты, глочи приподняты; стопы отгануты, голы при отгануты, глочи приподняты; стопы отгануты, стопы не отгануты, глочи приподняты; стопы отгануты, плечи приподняты; стопы пе отгануты, плечи приподняты; стопы отгануты, пречи полусогнуты, стопы пе отгануты, пречи приподняты; стопы отгануты, руки приподняты; стопы отгануты, от ота выпрамлены отгануты, руки приподняты; стопы не оттануты. 2.9. угол между потами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незанительно согнуты, руки приподняты; стопы не отгануты. 3.9. угол между потами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незанительно согнуты, стопы не отгануты. 4.9. угол между потами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незанительно согнуты, стопы не отгануты. 4.9. — охранение правильной посмести, сакакама имеет натянутую форму; стопы не отганутую форму; стопы не отганутую форму; стопы не отганутую от отаданной плоскоги, сакамака имеет натянутую форму; стопы не откануты правение полусотнуюй руко		1		по ночо 4.6 ом
2.6. Сохрапсиие равиовсеия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. (%5) — сохрапсиие равиовсеия а с; (%3) — сохрапсиие равиовсеия 3 с; (%3) — сохрапсиие равиовсеия 2 с. (%5) — туловище и поги выпрямлены, плечи опущены, топых оттянуты, по плечи приподняты; (%4) — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы не оттянуты, плечи приподняты; (%2) — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; (%2) — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, пречи приподняты; (%2) — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сугуляя спина. Стопы оттянуты, руки точно в стороны (%5) — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, поги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; (%3) — угол между погами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; (%3) — угол между погами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; (%3) — угол между погами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; (%3) — угол между погами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены стопы оттянуты, руки приподняты; (%3) — угол между погами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены оттянуты,				до паха 4-6 см;
2.6. Сакранспие равновесия дамотить на правой и левой ноге. 2.6. Сакрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. 2.7. По прыжков па двух потах через скакалку с вращением севнеред 2.7. Ваперед балл балл Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) В положении стов выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, липевой, горизонтальной горожер-дно одной и другой рукой. 2.9. В положении стов выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, липевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой. 2.9. В положении стов выполнить поочередно одной и другой рукой.				
2.6. равловесия балл балл сакрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. (3) — сохранение равновесия 3 с; (3) — сохранение равновесия 3 с; (3) — сохранение равновесия 2 с. (4) — сохранение равновесия 2 с. (3) — сохранение равновесия 2 с. (4) — сохранение равновесия 3 с; (4) — сохранение равновесия 2 с. (4) — сохранение равновесия 3 с; (4) — сохранение равновесия 2 с. (4) — сохранение равновесия 3 с; (4) — сохранение равновесия 2 с. (4) — сохранение прящем голь оттяпуты; (4) — в прыжке тоты оттяпуты; (4) — в прыжке тоты оттяпуты, стопы оттяпуты, стопы оттяпуты, стопы оттяпуты, руки приподляты; (4) — утол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены (5) сутулая спина, ноги незначительно сотнуты, руки приподляты; (4) — утол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно сотнуты, стопы оттяпуты; (4) — утол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены оституты, руки приподляты; (4) — утол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены оституты, руки приподляты; (4) — утол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены (5) сохранение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка				до паха /-10 см.
2.7. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед балл балл (2) на впрыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, плечи приподняты; (3) — в прыжке егопы не оттянуты, стопы оттянуты, стопы оттянуты, стопы не оттянуты, стопы оттянуты, стопы не оттянуты, руки точно в стороны; (4) — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; (3) — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; (4) — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоекости, скакалка имеет натянутую форму; (4) — вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоекости, скакалка имеет натянутую форму; (4) — вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения и более отклонениями от заданной плоекости, скакалка имеет натянутую форму; (4) — вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоекости, скакалка имеет натянутую форму; (4) — вращение выпрямленной рукой с отклонением	2.6.	равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой	балл	«4» – сохранение равновесия 3 с;
2.8. Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. 2.9. Прямое, ноги выпрямлены, стоно в стороны; «4» — 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 6олее 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» — угол между ногами и туловищем 6олее 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «3» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» — 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; «2» — вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями 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 прямое, ноги выпрямлены, останаваться и точно в стклонением	2.7.	ногах через скакалку с вращением ее	балл	плечи опущены, стопы оттянуты; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» — в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.9. В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. В положении стоя выпрямленной рукой и точно в 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	2.8.	руки в стороны	балл	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,
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2.9.	выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной	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
2.10. Техническое мастерство Обязательная техническая программа.	2 10	Теупипеское мос	re n ctbo	

_
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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормати обуч мальчики	ения		учения
	1. Нормативы	і <u> </u>		девочки говки	Мальчики	девочки
	•		не бо		не бо	лее
1.1	Бег на 30 м	c	6,9	7,1	6,2	6,4
1.0	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не ме		не ме	енее
1.2	лежа на полу	раз	6	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 1000		не бо	лее	не бо	лее
1.3	1.3 M	мин, с	7.1	7,35	-	-
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не бо	лее	не бо	лее
1.4	Dei на 1000 м		-	-	6,1	6,3
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		не менее	
1.5	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длину с места толчком		не менее		не м	енее
1.6	двумя ногами	СМ	110	105	130	120
1.7	Челночный бег 3х10 м		не бо	лее	не бо	олее
1./	челночный бег 5х10 м	С	10,3	10,6	9,6	9,9
	2. Нормативы спе	циальной фи	зической под	цготовки		
2.1	Ручная динамометрия. Правой и	н/кг	не м		не ме	енее
2.1	левой рукой	11/ K1	8	6	9	7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом	СМ	не менее		не ме	
	руками	Civi	10	8	12	10
	Стойка на одной ноге. Удержание		не менее		не менее	
2.3	равновесия. Выполнение с обеих ног	С	10		12	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «легкая атлетика»

№	Упражнения	Единица	обучения		Норматив свыше года обучения	
п/п		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м	0	не бо	лее	не бо	лее
1.	челночный бег 3х10 м	С	9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не ме	енее	не ме	енее
۷.	в упоре лёжа на полу	раз	10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места	27.5	не ме	енее	не менее	
3.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в	количество	не менее		не менее	
4.	течение 30 с	раз	25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	М	не менее		не ме	енее
3.			22	13	24	15
	Наклон вперёд из		не ме	енее		
6.	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+2	+3	+4	+5
	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности)		без учёта времени		не более	
7.		мин, с			16.00	17.30