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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | |
| 6,9 | | | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 7 | | | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | |
| +1 | | | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | |
| 110 | | | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м  с высокого старта | с | не более | | | | не более | |
| 10,1 | 10,6 | | | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом  1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | | не менее | |
| 3,5 | | 3 | | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 1 | | | | 3 | |

**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 «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не более | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | | не менее | |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | | не менее | |
| 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде  у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | | не менее | |
| 7,0 | 8,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | Cпортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |  |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | Cпортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель,  дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| 3 | 2 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 4 | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 60 | 50 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,6 | 11,2 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 70 | 60 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 80 | 70 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 95 | 85 |

**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»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,  «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 14 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 15 | 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 15 | 14 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,  «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 105 | 100 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 100 | 90 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше  для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,   «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 14 | 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 125 | 120 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг»,  «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 115 | 105 |
| 9. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 9.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**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 девочек до одного года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона  в седе ноги вместе  5 счетов | балл | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | «Колечко»  в положении лежа  на животе | балл | «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута  и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке  на коленях с захватом  за стопы и фиксацией положения | балл | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой  и левой ноги | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром  без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии  до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии  до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии  до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия  с закрытыми глазами. Выполнить на правой  и левой ноге. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку  с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены,  плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены,  стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты,  плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы  не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы  не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед «углом»,  руки в стороны  (в течение 10 с) | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены,  стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты,  руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты,  руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты,  стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой  в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной  и другой рукой. | балл | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка  имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения  от заданной плоскости, скакалка  имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя  и более отклонениями от заданной плоскости,  скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением  от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа.  Для групп начальной подготовки – занять место  на соревнованиях спортивной организации,  членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |
| 3. Для мальчиков до одного года обучения | | | |
| 3.1. | Наклон вперед  из положения стоя  до касания пола руками | балл | «5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см. |
| 3.2. | Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись». | балл | «5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены,  равномерное отведение рук и ног;  «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;  «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;  «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб  и фиксация позы за счет отведения ног. |
| 3.3. | Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком  к колену, руки  в стороны | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 3.4. | Прыжки на двух ногах  на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | «5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично,  достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко. |
| 4. Для мальчиков свыше одного года обучения | | | |
| 4.1. | Наклон вперед  до касания пола руками из положения стоя | 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. |
| 4.2. | Упражнение «мост»  из положения  лежа на спине | балл | «5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается. |
| 4.3. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь,  и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха  10 см, бедра повернуты внутрь. |
| 4.4. | Наклон вперед  в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения  5 счетов. | балл | «5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см,  ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены. |
| 4.5. | Равновесие на одной ноге, другая согнута  и прижата носком  к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение  с обеих ног. | балл | «5» – Удержание равновесия в течение 6 с;  «4» – Удержание равновесия в течение 4 с;  «3» – Удержание равновесия в течение 2 с;  «2»– Удержание равновесия в течение 2 с  (с балансировочными движениями руками). |
| 4.6. | В стойке по 10 вращений скакалки  в боковой, лицевой  и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной  и другой рукой. | балл | 5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;  «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела. |
| 4.7. | 5 прыжков на двух ногах через скакалку  с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены,  плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;  «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты,  прыжки с перемещением. |
| 4.8. | Исходное положение – упор лежа. Прыжок  в упор присев  и прыжком вернуться  в исходное положение  (за 5 с) | балл | «5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног;  «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног;  «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног;  «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног. |
| 4.9. | Вис «углом» из виса  на гимнастической стенке | балл | «5» – 10 раз и более, угол между ногами  и туловищем 90º;  «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90º;  «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем  более 90º, ноги незначительно согнуты;  «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90º, ноги согнуты. |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой  и левой ноги с опоры высотой 30 см  с наклоном назад  и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым  и левым бедром без поворота таза  и захват 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, параллельно друг другу, ноги вместе.  10 наклонов назад. | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «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 |
| 1.10. | 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  во вращение. 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 раз;  «4» – 9 раз;  «3» – 8 раз;  «2» – 7 раз;  «1» – 6 раз. |
| 2.8. | Исходное положение – упор лежа. Прыжок  в упор присев  и прыжком вернуться  в исходное положение (за 10 с) | балл | «5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;  «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног. |
| 2.9. | Прыжки на двух ногах через скакалку  с двойным вращением вперед (за 10 с) | балл | «5» – 13 раз;  «4» – 11 раз;  «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками  с одним вращением;  «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками  с одним вращением;  «1» – 5 раз с 6 и более с 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.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 | |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | |
| 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 115 | 110 | 120 | 115 | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 5 | 3 | 10 | 6 | |
| 1.5. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +1 | +3 | +3 | +5 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 | |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| 2.4. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +4 | +5 | |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 140 | 130 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (I функциональная группа) | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на колясках на 15 м | с | без учета времени | | | | |
| 3.2. | Прокат «змейкой»  на колясках между  3 конусами | с | без учета времени | | | | |
| 3.3. | Бег на колясках  на 200 м | мин, с | без учета времени | | | | |
| 3.4. | Поднимание туловища из положения сидя  на коляске в упор  на руках | количество раз | не менее | | | | |
| 3 | | 2 | | |
| 3.5. | Наклон вперед  из положения сидя  на полу с прямыми ногами (результат фиксируется  от вертикальной линии основания стоп) | см | не менее | | | | |
| -3 | | -2 | | |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА»» (II функциональная группа) | | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 30 м  (или бег на колясках  на 30 м в зависимости от поражения  опорно-двигательного аппарата) | с | без учета времени | | | | |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | |
| 4.3. | Прокат «змейкой»  на колясках между  5 конусами | с | без учета времени | | | | |
| 4.4. | Бег на 400 м  (или бег на колясках  на 400 м в зависимости от поражения  опорно-двигательного аппарата) | мин, с | без учета времени | | | | |
| 4.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | | |
| 3 | | 2 | | |
| 4.6. | Поднимание туловища из положения сидя  на коляске в упор  на руках | количество раз | не менее | | | | |
| 4 | | 3 | | |
| 4.7. | Наклон вперед  из положения сидя  на полу с прямыми ногами (результат фиксируется  от вертикальной линии основания стоп) | см | не менее | | | | |
| -2 | | -1 | | |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (III функциональная группа) | | | | | | | |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | |
| 5.3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | |
| 5.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 3 | | 2 | | |
| 5.5. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| -1 | | - | | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (I функциональная группа) | | | | | | | |
| 6.1. | Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками | см | без учета результата | | | | |
| 6.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более | | | | |
| 98 | | 95 | | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (II функциональная группа) | | | | | | | |
| 7.1. | Бросок медицинбола  (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м | без учета результата | | | | |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более | | | | |
| 95 | | 90 | | |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (III функциональная группа) | | | | | | | |
| 8.1. | Бросок медицинбола  (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее | | | | |
| 2 | | 1 | | |
| 8.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 50 | | 45 | | |
| 8.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее | | | | |
| 6 | | 4 | | |
| 8.4. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более | | | | |
| 95 | | 90 | | |

**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 «всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | |
| 1**.** Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 6,0 | 6,0 | |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | | |
| 9,5 | 10,0 | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 150 | 150 | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 15 | 10 | |
| 1.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | | количество раз | не менее | | |
| 30 | 25 | |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | с | не более | | |
| 10,4 | 10,9 | |
| 2.2. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | | |
| 8,7 | 9,1 | |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 160 | 145 | |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 18 | 9 | |
| 2.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | | количество раз | не менее | | |
| 30 | 25 | |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +5 | +6 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (I функциональная группа) | | | | | | |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | | с | не более | | |
| 10 | 12 | |
| 3.2. | Челночный бег на колясках  3х10 м | | с | не более | | |
| 14 | 15 | |
| 3.3. | Бег на колясках на 400 м | | мин, с | не более | | |
| 4.00 | | 4.30 |
| 3.4. | Поднимание туловища  из положения сидя на коляске  в упор на руках | |  | не менее | | |
| 4 | | 3 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется  от вертикальной линии основания стоп) | | см | не менее | | |
| -2 | | -1 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (II функциональная группа) | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 30 м или бег на коляске  на 30 м (в зависимости  от степени поражения  опорно-двигательного аппарата) | | с | не более | | |
| 7,30 | | 8,00 |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 м  или челночный бег на коляске  3х10 м (в зависимости  от степени поражения  опорно-двигательного аппарата) | | с | не более | | |
| 13 | | 14 |
| 4.3. | Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости  от степени поражения опорно-двигательного аппарата) | | мин, с | не более | | |
| 3.00 | | 3.30 |
| 4.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре от гимнастической скамьи | | количество раз | не менее | | |
| 4 | | 3 |
| 4.5. | Поднимание туловища  из положения сидя на коляске  в упор на руках | | количество раз | не менее | | |
| 6 | | 4 |
| 4.6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется  от вертикальной линии основания стоп) | | см | не менее | | |
| -1 | | 1 |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа) | | | | | | |
| 5.1. | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 6,0 | | 6,30 |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | | |
| 12 | | 13 |
| 5.3. | Бег на 400 м | | мин, с | не более | | |
| 2.00 | | 2.30 |
| 5.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 4 | | 3 |
| 5.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| - | | +2 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин  «ката», «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | |
| 6.1. | Шпагат продольный | | угол в градусах | не менее | | |
| 175 | | |
| 6.2. | Шпагат поперечный | | угол в градусах | не менее | | |
| 170 | | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (I функциональная группа) | | | | | | |
| 7.1. | Метание теннисного мяча  в цель, дистанция 2 м  (5 бросков) | | количество  попаданий | не менее | | |
| 2 | | 2 |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | | см | не более | | |
| 98 | | 96 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (II функциональная группа) | | | | | | |
| 8.1. | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | | м | не менее | | |
| 3 | | 2,6 |
| 8.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | | см | не более | | |
| 98 | | 96 |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА» (III функциональная группа) | | | | | | |
| 9.1. | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | | м | не менее | | |
| 3,60 | | 3 |
| 9.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 100 | | 90 |
| 9.3. | Приседание на двух ногах | | количество раз | не менее | | |
| 8 | | 6 |
| 9.4. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | | см | не более | | |
| 95 | | 90 |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин  «ката», «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | |
| 10.1. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 10.2. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин  «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа),  «ПОДА» (III функциональная группа) | | | | | | |
| 11.1. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 11.2. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | | |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | | 6,8 | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 7 | 4 | 10 | | | | 6 |
| 3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +1 | +3 | +3 | | | | +5 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 110 | 105 | 120 | | | 115 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **дляз ачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «шахматы»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,0 | 6,2 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 17 | 11 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +7 | +9 | |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 9,2 | 9,5 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | | |
| 2 | | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |