

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

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)						Начисление баллов (система)
	НП-1		НП-2		НП-3		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Обязательное выполнение
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Обязательное выполнение
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Обязательное выполнение
Выносливость	Плавание 100 метров (не более 4 мин)	Обязательное выполнение					
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
Акробатика	Наклон	Наклон	Два кувырка вперед	Два кувырка вперед	Два колеса вправо	Два колеса вправо	Оценка техники из 10 баллов
	-	-	Два кувырка назад	Два кувырка назад	Два колеса влево	Два колеса влево	Оценка техники из 10 баллов
Батут	20 "А" на спину	20 "А" на спину	10 качей с махом руками	10 качей с махом руками	201 С	201 С	Оценка техники из 10 баллов
	-	-	Сед-1/4 на живот	Сед-1/4 на живот	102 С	102 С	Оценка техники из 10 баллов
	-	-	Сед-поворот-сед	Сед-поворот-сед	Сед-винт-сед	Сед-винт-сед	Оценка техники из 10 баллов
Сухой трамплин	Ходьба по сухому трамплину	Ходьба по сухому трамплину	100	100	100 С	100 С	Оценка техники из 10 баллов
	-	-	200	200	200 С	200 С	Оценка техники из 10 баллов
Стойка	Выход в стойку на руках любым способом у стены 1р.	Выход в стойку на руках любым способом у стены 1р.	Выход в стойку на руках любым способом у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку на руках любым способом у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	1 выход - 2 б
Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по плаванию на основании ЕВСК	-	-	2 юн.р.	2 юн.р.	2 юн.р- 1 юн.р	2 юн.р- 1 юн.р	обязательное условие для перевода
Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	-	-	-	-	10 баллов

Проходной балл	НП-1	Конкурсный отбор
	НП-2	
	НП-3	
		43 балла
		45 балла

Батут	Сед-винт-сед	Сед-винт-сед	Темп для разучивания винтов (по усмотрению тренера)	Темп для разучивания винтов (по усмотрению тренера)	Винтовой прыжок	Оценка техники из 10 баллов					
Сухой трамплин	100 С	100 С	1 или 4 кл (102 или 402)	1 или 4 кл (102 или 402)	402	402	402	402	402	402	Оценка техники из 10 баллов
	200 С	200 С	2 или 3 кл. (201или 301)	2 или 3 кл. (201или 301)	302	302	302	302	302	302	Оценка техники из 10 баллов
Стойка	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	1 выход - 2 б
Спортивный разряд	1 юн.р-3	1 юн.р-3	3	3	3 , 2 разряд	3 , 2 разряд	2,1 разряд	2,1 разряд	1	1	Обязательное выполнение

Проходной балл	ТЭ-1	48 баллов
	ТЭ-2	46 баллов
	ТЭ-3	48 баллов
	ТЭ-4	50 баллов
	ТЭ-5	52 баллов

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)						Начисление баллов (система)
	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)	Обязательное выполнение
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)	Обязательное выполнение
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)	Обязательное выполнение
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Обязательное выполнение
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 70 сек)	Обязательное выполнение
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Обязательное выполнение
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)	Обязательное выполнение
гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
Акробатика	102 с места	Оценка техники из 10 баллов					
	202 с места	Оценка техники из 10 баллов					
Батут	104	104	104	104	104	104	Оценка техники из 10 баллов
	204	204	204	204	204	204	Оценка техники из 10 баллов
	Винтовой прыжок	Оценка техники из 10 баллов					
Сухой трамплин	1-4 кл 402	Оценка техники из 10 баллов					
	2-3 кл. 302	Оценка техники из 10 баллов					
Стойка	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	1 выход - 2 б
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Обязательное выполнение					

Проходной балл

ССМ-1
ССМ-2,3

43 баллов
46 баллов

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов (система)
	ВСМ		
	юноши	девушки	
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)	Обязательное выполнение
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Обязательное выполнение
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)	Обязательное выполнение
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 65 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не менее 65 сек)	Обязательное выполнение
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Обязательное выполнение
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)	Обязательное выполнение
Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Обязательное выполнение
Акробатика	102 с места	102 с места	Оценка техники из 10 баллов
	202 с места	202 с места	Оценка техники из 10 баллов
Батут	104	104	Оценка техники из 10 баллов
	204	204	Оценка техники из 10 баллов
	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Оценка техники из 10 баллов
Сухой трамплин	1-4 кл 402	1-4 кл 402	Оценка техники из 10 баллов
	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	Оценка техники из 10 баллов
Стойка	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая)	1 выход - 2 б
Спортивный разряд	Мастер спорта	Мастер спорта	Обязательное выполнение

Проходной балл

ВСМ 48 баллов