

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

С.Г. Леоненко

Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(мин. возраст 7 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
			баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			6,9	6,8	6,7	6,7	6,6	6,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее					
			7	8	9	10	11	12
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	Кол-во попаданий	не менее					
			2	3	4	3	4	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	115	120	120	125	130
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+2	+3	+3	+4	+5
6	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	не менее					
			10,0	10,5	11,0	12,0	12,5	13,0
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Кол-во раз	не менее					
			2	3	4	3	4	5

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 11 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
			баллы	«3»	«4»
1	Бег 60 м	сек.	не более		
			10,4	10,3	10,2
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		

			8,7	8,6	8,5
3	Бег 1500 м	Мин.	не более		
			8,05	8,04	8,03
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			7	8	9
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	165	170
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+5	+6	+7
8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6	6,1	6,2
9	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			5,2	5,3	5,4
10	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			6	7	8
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			40	45	50
12	Тройной прыжок с места	м	не менее		
			5	5,1	5,2
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет		Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд			
Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше трех лет		Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд			

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м	сек.	не более		
			8,2	8,1	8,0
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		
			+11	+12	+13
3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		

			7,2	7,1	7,0
4	Бег на 2000 м	мин	не более		
			8,10	8,09	8,08
5	Подтягивание из виса на перекладине	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		
			36	37	38
7	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6,3	6,4	6,5
8	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			7,0	7,1	7,2
9	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	220	225
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			47	48	49
12	Тройной прыжок с места	м	не менее		
			6,0	6,2	6,4
13	Сгибание и разгибание рук на брусьях	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			49	50	51
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

БОКС

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**
(возрастная группа 9-10 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года						Норматив свыше года					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			не более						не более					
1.	Бег на 30 м	с	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	
			6,2	6,1	6,0	6,4	6,3	6,2	-	-	-	-	-	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более						не более					
			6,1	6,0	5,9	6,3	6,2	6,1	5,5	5,4	5,3	6,2	6,1	6,
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						не менее					
			10	11	12	5	6	7	13	14	15	7	8	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее						не менее					
			+2	+3	+4	+3	+4	+5	+3	+4	+5	+4	+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более						не более					
			9,6	9,5	9,4	9,9	9,8	9,7	9,0	8,9	8,8	10,4	10,3	10

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					не менее				
			130	135	140	120	125	130	150	155	160	135
7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					не менее				
			19	21	23	13	15	17	24	26	28	16

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(возрастная группа 11-12 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года						Норматив свыше года					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более						не более					
			10,9	10,8	10,7	11,3	11,2	11,1	10,4	10,3	10,2	10,9	10,8	10,7
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более						не более					
			8,2	8,1	8,0	8,55	8,45	8,35	8,05	8,0	7,9	8,29	8,19	8,09
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						не менее					
			13	14	15	7	8	9	18	19	20	9	10	11
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее						не менее					
			3	4	5	-	-	-	4	5	6	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее						не менее					
			-	-	-	9	10	11	-	-	-	11	12	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее						не менее					
			+3	+4	+5	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+6	+7	+8
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более						не более					
			9,0	8,9	8,8	10,4	10,3	10,2	8,7	8,6	8,5	9,1	9,0	8,9
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						не менее					
			150	155	160	135	140	145	160	165	170	145	150	155
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее						не менее					
			24	26	28	16	18	20	26	28	30	18	20	22
Нормативы специальной физической подготовки														
10.	Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее						не менее					
			-	-	-	-	-	-	7	8	9	6	7	8

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(возрастная группа 12 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5

1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,4	10,3	10,2	10,9	10,8	10,7
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			8,05	7,9	7,8	8,29	8,2	8,1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			18	19	20	9	10	11
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			4	5	6	-	-	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+7	+6	+8	+9
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,0	8,9	8,8	10,4	10,3	10,2
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			150	155	160	135	140	145
8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					
			24	26	28	16	18	20

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(возрастная группа 13-15 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9,2	9,1	9,0	10,4	10,3	10,2
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			9,4	9,3	9,2	11,4	11,3	11,2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			24	26	28	10	12	14
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			8	10	12	2	4	6
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+7	+8	+8	+9	+10
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,8	7,7	7,6	8,8	8,7	8,6
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	195	200	160	165	170
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			39	40	41	34	35	36
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					
			34	36	38	21	23	25

по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
 (возрастная группа 16-17 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			14,3	14,2	14,1	17,2	17,1	17,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	11,2	11,1	11,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			14,3	14,2	14,1	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			31	32	33	11	12	13
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			11	12	13	2	3	4
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+8	+9	+10	+9	+10	+11
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,6	7,5	7,4	8,7	8,6	8,5
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			210	215	220	170	175	180
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			40	41	42	36	37	38
10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			-	-	-	18,0	17,9	17,8
11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			25,3	25,2	25,1	-	-	-
12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее					
			-	-	-	16	18	20
13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее					
			29	30	31	-	-	-
Нормативы специальной физической подготовки								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более					
			27,0	26,9	26,8	28,0	27,9	27,8
2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее					
			26	28	30	23	25	27
3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо.	количество раз	не менее					
			244	250	255	240	245	250

1.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,4	13,3	13,2	16,0	15,9	15,8
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	9,5	9,4	9,3
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			12,4	12,3	12,2	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			45	47	49	35	37	39
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			12	14	16	8	10	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			6,9	6,8	6,7	7,9	7,8	7,7
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			230	235	240	185	187	189
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			50	52	54	44	46	48
10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			-	-	-	16,3	16,2	16,1
11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			23,3	23,2	23,1	-	-	-
12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее					
			-	-	-	20	22	24
13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее					
			35	37	39	-	-	-

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(возрастная группа 18 лет и старше)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,1	13,0	12,9	16,4	16,3	16,2
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	-	-	10,5	10,4	10,3
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			12,0	11,9	11,8	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			45	47	49	35	37	39
5.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее					

	перекладине	раз	15	17	19	8	10	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,1	7,0	6,9	8,2	8,1	8,0
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			240	245	250	195	200	205
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			37	39	41	35	37	39
10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			-	-	-	17,3	17,2	17,1
11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более					
			22,0	21,9	21,8	-	-	-
12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее					
			-	-	-	21	22	23
13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее					
			37	38	39	--	-	-
Нормативы специальной физической подготовки								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более					
			25,0	24,9	24,8	25,5	25,4	25,3
2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее					
			10	12	14	7	9	11
3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее					
			10	12	14	7	9	11
4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее					
			26	28	30	24	26	28
5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее					
			303	308	311	297	300	303
Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

БАСКЕТБОЛ

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**
(мин. возраст 8 лет)

МАЛЬЧИКИ

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерен	Норматив до года обучения /НП-1/	Норматив свыше года обучения
-------	------------------------	-----------------	----------------------------------	------------------------------

		ия баллы				/НП-1, 2/		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более					
			10,3	10,2	10,1	9,6	9,5	9,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	115	120	130	135	140
Нормативы специальной физической подготовки								
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			20	21	21	22	23	24
4.	Бег на 14 м	с	не более					
			3,5	3,47	3,43	3,4	3,37	3,33

ДЕВОЧКИ

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерен ия баллы	Норматив до года обучения /НП-1/			Норматив свыше года обучения /НП-1, 2/		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более					
			10,6	10,5	10,4	9,9	9,8	9,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			105	110	115	120	125	130
Нормативы специальной физической подготовки								
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			16	16,5	17	18	19	20
4.	Бег на 14 м	с	не более					
			4,0	3,97	3,93	3,9	3,8	3,7

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 11 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерен ия баллы	Норматив ЮНОШИ			Норматив ДЕВУШКИ		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее					
			13	14	15	7	8	9
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более					
			9,0	8,9	8,8	9,4	9,3	9,2
3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее					
			150	155	160	135	140	145

	двумя ногами							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее					
			32	33	34	28	29	30
Нормативы специальной физической подготовки								
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более					
			10,0	9,9	9,8	10,7	10,6	10,5
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			35	36	37	30	31	32
7.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более					
			65	64	63	70	69	68
8.	Бег на 14 м	с	не более					
			3,0	2,9	2,8	3,4	3,3	3,2
Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Не устанавливается					
Период обучения на этапе 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»					

СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Развиваемые качества	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
				3	4	5	3	4	5
Бег на короткие дистанции				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	4,1	4,0	3,9	5,1	5,0	4,9
		Бег на 100 м		16,7	16,6	16,5	18,0	17,9	17,8
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				80	82	84	70	72	74
Бег на средние дистанции				не более					
1.	Скорость	Бег 100 м	с	17,2	17,1	17,0	18,5	18,4	18,3
2.	Выносливость	Бег 600 м	с	не более					
				2 м 20	2м10	2мин	2м50	2м40	2м30
3.	Сила	Приседания за 15 с	количество раз	не менее					
				6	7	8	5	6	7
Для спортивной дисциплины: прыжки				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	4,1	4,0	3,9	5,1	5,0	4,9
		Бег на 100 м	с	не более					

				16,7	16,6	16,5	18,0	17,9	17,8
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				90	92	94	80	82	84
Для спортивных дисциплин: метание, толкание									
1.	Скорость	Бег на 30 м с ходу	с	не более					
				7,0	6,9	6,8	8,0	7,9	7,8
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				90	92	94	75	77	79
		Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее					
				6	8	10	4	6	8
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	5	7	9	3	5	7

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Развиваемые качества	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
				3	4	5	3	4	5
Бег на короткие дистанции				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	2,9	2,8	2,7	3,5	3,4	3,3
		Бег на 100 м		13,8	13,7	13,6	14,9	14,8	14,7
2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
				9	11	13	7	9	11
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
		Тройной прыжок в длину с места	см	140	145	150	120	125	130
				450	455	460	400	405	410
Бег на средние дистанции				не более					
1.	Скорость	Бег 60 м с ходу	с	12	11,9	11,8	12,5	12,4	12,3
		Бег 300 м	мин, с	не более					
				1,40	1,30	1,20	2,00	1,90	1,80
2.	Выносливость	Бег 1500 м	мин, с	не более					
				5,50	5,40	5,30	7,00	6,90	6,80
Для спортивной дисциплины: прыжки				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	3,7	3,6	3,5	4,5	4,4	4,3

		Бег на 100 м	с	не более					
				14,0	13,9	13,8	15,2	15,1	15,0
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				155	160	165	130	135	140
		Тройной прыжок в длину с места	см	550	555	560	440	445	450
Для спортивных дисциплин: метание, толкание									
1.	Скорость	Бег на 30 м с ходу	с	не более					
				6,1	6,0	5,9	7,2	7,1	7,0
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				140	145	150	120	125	135
		Тройной прыжок в длину с места	см	не менее					
				500	505	510	400	405	410
3.	Сила	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	40	42	44	20	22	24

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Развиваемые качества	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
				3	4	5	3	4	5
Бег на короткие дистанции				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3
		Бег на 100 м		12,9	12,8	12,7	14,0	13,9	13
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				250	255	260	200	205	210
		Тройной прыжок в длину с места	см	750	755	760	650	655	670
Бег на средние дистанции				не более					
1.	Скоростная выносливость	Бег 300 м	мин, с	1,0	9,9	9,8	1,35	1,25	1,15
		Бег 800 м	мин, с	5,50	5,40	5,30	7,00	6,90	6,80
2.	Выносливость	Бег 3000 м	мин, с	10,0	9,90	9,80	-	-	-
		Бег 2000 м	мин	-	-	-	12,0	11,90	11,8
3.	Скорость	Бег 100 м	с	13,9	13,8	13,7	15,8	15,7	15,6
Для спортивной дисциплины: прыжки				не более					
1.	Скорость	Бег на 20 м с ходу	с	3,0	2,9	2,8	3,7	3,6	3,5
		Бег на 100 м	с	не более					

				13,2	13,1	13,0	14,8	14,7	14,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее					
				270	275	280	210	215	220
		Тройной прыжок в длину с места	см	730	735	740	610	615	620
Для спортивных дисциплин: метание, толкание									
1.	Скорость	Бег на 30 м с ходу	с	не более					
				5,0	4,9	4,8	6,2	6,1	6,0
2.	Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад	м	не менее					
				8	9	10	-	-	-
		Бросок ядра весом 4 кг назад	м	-	-	-	6	7	8
		Тройной прыжок в длину с места	см	не менее					
				650	655	670	550	555	560
3.	Сила	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее					
				40	42	44	20	22	24
		Приседание со штангой на плечах	кг	70	75	80	40	45	50

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(возрастная группа 9 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года						Норматив свыше года					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			не более						не более					
1	Челночный бег 3x10 м.	с	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
			9.6	9.5	9.4	9.9	9.8	9.7	9.3	9.2	9.1	9.5	9.4	9.3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более						не более					
			10	11	12	5	6	7	13	14	15	7	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						не менее					
			130	135	140	120	128	132	140	145	150	130	135	140
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее						не менее					
			25	27	29	30	32	34	30	32	34	35	37	39
5	Метание мяча 150 г	м	не более						не более					
			24	25	26	13	14	15	25	26	27	14	15	16
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее						не менее					
			+2	+3	+4	+3	+4	+5	+4	+5	+6	+5	+6	+7

7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	м	не менее					не менее				
			-	-	-	-	-	16.00	15.55	15.50	17.30	17.25

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(возрастная группа 12 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции								
1.	Бег на 60 м	с	3	4	5	3	4	5
			не более					
			9.3	9.2	9.1	10.3	10.2	10.1
2.	Бег на 150 м	с	не более					
			25.5	25.4	25.3	27.8	27.7	27.6
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	192	195	180	182	184
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9.5	9.4	9.3	10.6	10.5	10.4
2.	Бег 500 м	с	не более					
			1.44.4	1.44.0	1.43.8	2.01.0	2.00.0	1.59.0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			170	175	180	160	165	170
Для спортивной дисциплины: прыжки								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9.5	9.4	9.3	10.5	10.4	10.3
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее					
			540	545	550	510	515	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	192	195	180	182	185
Для спортивной дисциплины: метания								
1.	Бег на 60 м.	с	не более					
			9.6	9.5	9.4	10.6	10.5	10.4
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее					
			10.00	10.25	10.50	8.00	8.25	8.50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			180	182	185	170	172	175
Для спортивной дисциплины: многоборье								
1.	Бег на 60 м.	с	не более					
			9.5	9.4	9.3	10.5	10.4	10.3
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее					
			530	535	540	500	515	520
3.	Бросок набивного мяча 3 кг	м	не менее					

	снизу-вперед		9	9.5	10	7	7.5	8
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			180	182	185	170	172	175
Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».						

по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(возрастная группа 14 лет)

№ п/п Упражнения	Единица измерения	Норматив						
		юноши			девушки			
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции								
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			7.3	7.2	7.1	8.2	8.1	8.0
2.	Бег на 300 м	с	не более					
			38.5	38.3	38.0	43.5	43.3	43.0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			260	263	265	230	232	235
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее					
			25	25.50	26	23	23.50	24
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			8.0	7.9	7.8	9.0	8.9	8.8
2.	Бег 2000 м	с	не более					
			600	5.57.0	5.55.0	7.10	7.08.0	7.05.0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			240	245	250	200	205	210
Для спортивной дисциплины: прыжки								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			7.4	7.3	7.2	8.4	8.3	8.2
2.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Количество раз	не менее					
			1	2	3	-	-	-
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	Количество раз	не менее					
			-	-	-	1	2	3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			250	255	260	220	225	230
Для спортивной дисциплины: метания								
1.	Бег на 60 м.	с	не более					

			7.6	7.5	7.4	8.7	8.6	8.5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			260	265	270	220	225	230
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Количество раз	не менее					
			1	2	3	-	-	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Количество раз	не менее					
			-	-	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины: многоборье								
1.	Бег на 60 м.	с	не более					
			7.7	7.6	7.5	8.8	8.7	8.6
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее					
			7.60	6.65	7.70	7.00	7.05	7.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			250	255	260	210	215	220
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Количество раз	не менее					
			1	2	3	-	-	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Количество раз	не менее					
			-	-	-	1	2	3
Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								