Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Ольховского № 11»

#### СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Педагогическим советом

МБУ ДО г.о. Самара «СШОР №11»

Протокол № 2/23

от « 26 » 04 2013 г.

### положение

о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Ольховского №11»

#### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Ольховского №11» разработано в соответствии с:
- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении в приказ от идам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 24.11.2022 №1074, «лыжные гонки» приказ от 17.09.2022 № 733, «самбо» приказ от 24.11.2022 №1073, «спортивная борьба» приказ от 30.11.2022 №1091, «сумо» приказ от 09.11.2022 № 963, «футбол» приказ от 16.11.2022 №1000.
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 21.12.2022 №1305, «лыжные гонки» приказ от 24.10.2022 №851, «самбо» приказ от 14.12.2022 №1245, «спортивная борьба» приказ от 14.12.2022 №1221, «сумо» приказ от 20.12.2022 №1286, «футбол» приказ от 14.12.2022 №1230.
  - Уставом Учреждения.
- 1.2. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Ольховского №11» (далее – Положение) регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся в муниципальном промежуточной образования городского учреждении дополнительного округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Ольховского №11» (далее – МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11»).
- 1.3. Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».

### 2. Цель, задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической

подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и техникотактической подготовленности обучающихся физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

### 2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «лыжные гонки», «самбо», «спортивная борьба» «сумо», «футбол» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

### 3. Функции комиссии

- 3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».
- 3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».
- 3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.
- 3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.
  - 3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.
- 3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.
- 3.7. К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

### 4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов

- 4.1. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1,2,3,4,5,6) и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».
- 4.2. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.
- 4.3. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».
- 4.4. Промежуточный контроль при переводе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:
- сентябрь октябрь сдача ОФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап (для зимних и летних видов спорта);
- декабрь сдача СФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап (для зимних видов спорта).

Сроки проведения КПН рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11».

- 4.5. КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.
- 4.6. Результаты сдачи КПН заносятся в ведомость контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки (далее ведомость), которая подписывается тренером-преподавателем и членами комиссии. Ведомость является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

### 4.7. Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

- 4.8. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 4.9. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».
  - 4.10. Ход проведения тестирования.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй — скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

#### 5. Заключительные положения

- 5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.
- 5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета, Совета Родителей и Совета обучающихся.
- 5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.
- 5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения по адресу: сшор11.рф.

### ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «дзюдо»

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

N	Упражнения	Единица измерения	Норматив
$\Pi/\Pi$			мальчикидевочки
	1. Нормативы общей физической подготовки для возра	стной 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.	Hawaaa phanan na hanayayang arag na pyanyaarayayayaya ayaan a (ar	21/	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CM	не менее +1 +2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество	не менее
		попаданий	2 1
	2. Нормативы общей физической подготовки для возра	стной 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 возра	стной 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
I	4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной	і і группы 10 лет и стар	
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
	•	коли тество раз	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 во	зрастной группы 7 ле	T
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	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
	6 Homeography offormati vov Avovenovov vo vroz	one office is a second of the	60 50
6.1	6. Нормативы специальной физической подготовки для во Челночный бег 3 x 10 м		
6.1.	челночный бег з х 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	CM	не менее
	7.11	V _ 0	70 60
7.1	7. Нормативы специальной физической подготовки для во		
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не более

			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не ме	енее
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не ме	енее
			80	70
	8. Нормативы специальной физической подготовки для возрасти	ной группы 10 лет и с	тарше	
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не бо	лее
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не ме	енее
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не ме	енее
			95	85

### Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (3 год обучения)

6 КЮ Бе	лый пояс
РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)	на 180° круговым шагом вперед
Тачи-рэй – Приветствие стоя	на 180° круговым шагом назад
Дза-рэй – Приветствие на коленях	КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ
ОБИ – ПОЯС (Завязывание)	Основной захват – рукав-отворот
ШИСЭЙ – СТОЙКИ	КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	Маэ-кудзуши Вперед
Аюми-аши – Передвижение обычными шагами	Уширо-кудзуши Назад
Цуги-аши – Передвижение приставными шагами	Миги-кудзушиВправо
вперед-назад	Хидари-кудзуши Влево
влево-вправо	Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо
по диагонали	Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево
ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ	Уширо-миги-кидзуши Назад-вправо
(ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)	Уширо-хидари-кидзуши Назад-влево
на 90° шагом вперед	УКЭМИ – ПАДЕНИЯ
на 90° шагом назад	Еко (Сокухо)-укэми На бок
на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая	Уширо (Кохо)-укэми На спину
назад по диагонали)	Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая	Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком
вперед по диагонали)	

### Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (4 год обучения)

	5 КЮ Же.	птый пояс
НАГЭ-ВАДЗА	А – ТЕХНИКА БРОСКОВ	Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча
Дэ-аши-барай Боковая подсечка под		головой
выставленную	э ногу	Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек
Хидза-гурума	Подсечка в колено под	Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны
отставленную	ногу	головы
Сасаэ-цурико	ми-аши Передняя подсечка под	Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом
выставленную	э ногу	
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг	Дополнительный материал
бедра		НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гари	Отхват	О-сото-отоши Задняя подножка
О-гоши	Бросок через бедро подбивом	О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью	задней подножки
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом	О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри
руки на плечо	•	голенью

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА	Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину
СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	(плечо) с захватом рукава и отворота
Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку	

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Ν п/п	Упражнения	Единица	Ho	рматив
	-	измерения	юноши	девушки
1. Ho	ррмативы общей физической подготовки для возраст	ной группы 11 - 12	лет для спортивн	
	оношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая и			
	тегория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая к			
	гория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категори			
	30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая к			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз		менее
	90 см	1	10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	_	менее
1,2,	ernemme ir pastriemme pyk z ynepe tiema na neny	Revisit 100 120 pus	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ		менее
1.5.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI	+4	+5
2 Ц	ррмативы общей физической подготовки для возраст	пой гауппи 11 12		_
	пей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 5			
	, "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 к			
	тегория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая			
кал	гегория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая в			я 63 кг", "весовая
2.1	категория 63+ кг", "весс			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз		менее
	90 см		8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		менее
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не	менее
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
катег	юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая сория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 44+ кг",	егория 55 кг", "весо г", "весовая категор	рвая категория 55 рия 40 кг", "весов	5+ кг"; для девушек
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			менее
3.1.	90 см	количество раз	14	13
2.2				_
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		менее
2.2	***		15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ		менее
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
	рмативы общей физической подготовки для возрасти			
	для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая кат			
катег	ория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девуше	к - "ката", "весовая	категория 52 кг",	"весовая категория
52+ <sub>F</sub>	кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57-	+ кг", "весовая кате	гория 63 кг", "вес	совая категория 63+
	КΓ	"		
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не	менее
	90 см	1	11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		менее
	1 Fy ymope stemm na nosty		15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ		
٦.٥.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Civi	+4	менее +5
	5. Нормативы специальной физической подготовки			
	иплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 к			
"В	есовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "	-		_
11	CODOR KOTAFORING 50 KF": HIR HADVILLAK "KOTO" "DACODO			27!! !!-

"весовая категория  $50 \, \mathrm{kr}$ "; для девушек - "ката", "весовая категория  $24 \, \mathrm{kr}$ ", "весовая категория  $27 \, \mathrm{kr}$ ", "весовая

	категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
5.1.	Челночный бег 3 х 10 м	С	не	более	
			10,0	10,6	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не	менее	
	(3a 30 c)		12	10	
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CM	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 66 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 57+ кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категор

6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	c	не	более
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не	менее
	(3a 30 c)		11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CM	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 48+ кг"

7.1.	Челночный бег 3 х 10 м	С	не	более
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не	менее
	(за 30 с)		14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CM	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 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 64+ кг", "весовая категория 64+ кг", "весовая категория 65+ кг",

8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не	более
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не	менее
	(3a 30 c)		12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не	менее
			115	105
	9. Уровень спортив	ной квалификации		
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготов		юношеский сп. "второй юношеразряд", "пер спортив	разряды - "третий ортивный разряд", еский спортивный овый юношеский ный разряд"
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	(свыше трех лет)	спортивный ј спортивный ј	разряды - "третий разряд", "второй разряд", "первый ный разрял"

#### Техническое мастерство (для занимающихся УТЭ до 3-х лет (1-5 год обучения)

4 КЮ Оран	жевый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ	Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со	
Ко-сото-гари Задняя подсечка	стороны головы с захватом руки	
Ко-учи-гари Подсечка изнутри	Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом	
Коши-гурума Бросок через бедро с захватом	с захватом руки	

шеи

Цурикоми-гоши

Бросок через бедро с

захватом отворота

Окури-аши-барай Боковая подсечка в темп

шагов

Тай-отоши Передняя подножка

Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги)

Подхват изнутри (под одну ногу) Учи-мата

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с

захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с

захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание

сбоку

Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание

поперек с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри

Хараи-гоши-гаэши Контрприем от подхвата

бедром

Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата

изнутри

Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) Ко-учи-гакэ Одноименный зацеп изнутри

голенью

Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата

изнутри скручиванием

### 3 КЮ Зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью

Цури-гоши Бросок через бедро с захватом

пояса

Еко-отоши Бооковая подножка на пятке

(седом)

Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием

под отставленную ногу

Подсад бедром и голенью изнутри Ханэ-гоши Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под

отставленную ногу

Бросок через голову с упором Томоэ-нагэ

стопой в живот

Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди

скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди

скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди

скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя

отворотами

Удушение сзади Ката-ха-джимэ

отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и

предплечьем

Удэ-гарами Узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя

захватом руки между ног

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши Подхват бедром с обратным

захватом одноименного отворота

Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада

бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари Бросок захватом двух ног

Кучики-даоши Бросок захватом ноги за

подколенный сгиб

Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку

Бросок через спину (плечо) с Сэои-отоши

колена (колен)

#### 2 КЮ Синий пояс

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Обратный переворот с подсадом Сукуй-нагэ

бедром Обратный бросок через бедро с Уцури-гоши

подбивом сбоку

О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу

Дополнительный материал

### НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума Боковой переворот

Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с

захватом пояса

Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо

(«вертушка»)

О-сото-макикоми Отхват в падении с

Сото-макикоми Бросок через спину захватом руки под плечо (бедро) вращением захватом руки под плечо Подхват бедром в падении Харай-макикоми Уки-отоши Бросок выведением из равновесия с захватом руки под плечо вперед Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА падении с захватом руки под плечо СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Бросок через голову с Хиккоми-гаэши Рычаг локтя подсадом голенью с захватом пояса сверху Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным внутрь захватом руки под мышку Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя захватом туловища сверху КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА внутрь через живот СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами внутрь прижимая руку к ключице Обратный рычаг локтя Уширо-ваки-гатамэ Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь внутрь ногой Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя захватом руки между ног (разрывы отворотами оборонительных захватов) Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

Единица

Норматив

N

Упражнения

$\Pi/\Pi$				
11/11		измерения	юноши/мужчины	девушки/женщины
1	<ol> <li>Нормативы общей физической подготовки д</li> </ol>	іля спортивных ди	сциплин: для юношей	й (мужчин) - "ката",
"]	весовая категория 38 кг", "весовая категория 4	2 кг", "весовая кат	сегория 46 кг", "весова	ая категория 46+ кг",
	овая категория 50 кг", "весовая категория 55 к			
	весовая категория 33 кг", "весовая категория 3			
	"весовая категория 4			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не п	менее
	перекладине 90 см	_	18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не п	менее
	полу		20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не	менее
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2	. Нормативы общей физической подготовки дл	ля спортивных дис	сциплин: для юношей	(мужчин) - "весовая
	атегория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "ве			
ка	тегория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "	весовая категория	81 кг", "весовая катег	ория 90 кг", "весовая
1				
ка	гегория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "в	весовая категория	100+ кг"; для девушек	
	гегория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "в тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве			к (женщин) - "весовая
ка		есовая категория 5	7 кг", "весовая катего	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая
ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве	есовая категория 5	7 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая
ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве	есовая категория 5 есовая категория 7	7 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего ия 78+ кг"	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая
ка ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "во тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "во категория 78 кг	есовая категория 5 есовая категория 7', "весовая категор	7 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего ия 78+ кг"	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая рия 70+ кг", "весовая
ка ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "во тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "во категория 78 кг' Подтягивание из виса лежа на низкой	есовая категория 5 есовая категория 7', "весовая категор	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего оия 78+ кг" не г	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая рия 70+ кг", "весовая менее
ка ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "во тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "во категория 78 кг' Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	есовая категория 5 есовая категория 7 , "весовая категор количество раз	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего оия 78+ кг" не г	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая рия 70+ кг", "весовая менее
ка ка	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг' Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	есовая категория 5 есовая категория 7 , "весовая категор количество раз	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 ия 78+ кг"  ———————————————————————————————————	менее  (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая рия 70+ кг", "весовая менее
ка ка 2.1. 2.2.	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг' Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	есовая категория 5 есовая категория 7 ', "весовая категор количество раз количество раз	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 ия 78+ кг"  ———————————————————————————————————	с (женщин) - "весовая рия 57+ кг", "весовая рия 70+ кг", "весовая менее 12 менее 15
<ul><li>ка ка</li><li>2.1.</li><li>2.2.</li><li>2.3.</li></ul>	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг'  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	есовая категория 5 есовая категория 7 ', "весовая категор количество раз количество раз см	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 ия 78+ кг"	менее  12 менее  15 менее  +5
2.1. 2.2. 2.3.	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг" Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ормативы специальной физической подготовки	есовая категория 5 есовая категория 7 ', "весовая категор количество раз количество раз см	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 ия 78+ кг"  14  14  17  17  18  19  17  19  19  17  19  19  10  10  10  10  10  10  10  10	менее  12 менее  15 менее  +5 есовая категория 38 кг",
2.1. 2.2. 2.3. 3. Ho	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг'  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	есовая категория 5 есовая категория 7 ', "весовая категория 7 количество раз количество раз см для спортивных 6 кг", "весовая кат	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего оия 78+ кг"	менее  12 менее  15 менее  15 менее  +5 весовая категория 38 кг", вая категория 50 кг",
2.1. 2.2. 2.3. 3. Hcc "H"Bec	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ве тегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг" Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ормативы специальной физической подготовки весовая категория 42 кг", "весовая категория 4	есовая категория 5 есовая категория 7 , "весовая категория 7 количество раз количество раз см для спортивных 6 кг", "весовая кат кг"; для девушек 6	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего оия 78+ кг"  14  14  17  18  19  19  19  19  10  10  10  11  11  11	менее  12 менее  15 менее  15 менее  15 менее  15 менея  45 весовая категория 38 кг", вая категория 33 кг", всовая категория 33 кг", всовая категория 33 кг",
2.1. 2.2. 2.3. 3. Hcc "H"Bec	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ветегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг"  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) прмативы специальной физической подготовки весовая категория 42 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 55+ весовая категория 36 кг", "весовая категория 4	есовая категория 5 есовая категория 7 , "весовая категория 7 количество раз количество раз см для спортивных 6 кг", "весовая кат кг"; для девушек 6	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 14 не п 17 не п 17 не п 17 не п 18 п 1	менее  12 менее  15 менее  15 менее  15 менее  15 менея  45 весовая категория 38 кг", вая категория 33 кг", всовая категория 33 кг", всовая категория 33 кг",
2.1. 2.2. 2.3. 3. Hcc "H"Bec	тегория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "ветегория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "ве категория 78 кг"  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) прмативы специальной физической подготовки весовая категория 42 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 55+ весовая категория 36 кг", "весовая категория 4	есовая категория 5 совая категория 7 говая категория 7 говая категор количество раз количество раз см для спортивных 6 кг", "весовая кат кг"; для девушек 6 кг", "весовая кат	77 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 0 кг", "весовая катего 14 не п 17 не п 17 не п 17 не п 18 п 1	менее  12 менее  15 менее  15 менее  15 менее  15 менея  45 весовая категория 38 кг", вая категория 33 кг", всовая категория 33 кг", всовая категория 33 кг",

3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее			
	спине (за 30 с)		16	14		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не п	менее		
	ногами		170	150		
ка кал кал	4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 70- кг", "ве					
4.1		', "весовая категор				
4.1.	Челночный бег 3 х 10 м	С	не	более		
			9,8	10,4		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее			
	спине (за 30 с)		14	13		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не	менее		
	ногами		160	145		

4.1.	челночный бег 3 х 10 м	С	не оолее	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не 1	менее
	спине (за 30 с)		14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	CM	не 1	менее
	ногами		160	145
	5. Уровень ст	портивной квалиф	икации	
5.1.	Период обучения на этапе спортивной	Спортивны	ій разряд "первый спо	ртивный разряд"
	подготовки (до одного года)			
5.2.	Период обучения на этапе спортивной	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
	подготовки (свыше одного года)			

### Техническое мастерство (для занимающихся ЭССМ)

1 КЮ Кор	ічневый пояс		
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ	Томоэ-джимэ Удушение одноименными		
О-сото-гурума Отхват под две ноги	отворотами петлей вращением из стойки		
Уки-вадза Передняя подножка на пятке			
(седом)	Дополнительный материал		
Еко-вакарэ Подножка через туловище	КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА		
вращением	НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ		
Еко-гурума Бросок через грудь вращением	Даки-агэ Подъем из партера подсадом		
(седом)	(запрещенный прием)		
Уширо-гоши Подсад опрокидыванием от	Кани-басами Бросок двойным подбивом		
броска через бедро	«ножницы» (запрещенный прием)		
Ура-нагэ Бросок через грудь прогибом	Кавадзу-гакэ Бросок обвивом голени		
Суми-отоши Бросок выведением из равновесия			
назад	КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА		
Еко-гакэ Боковая подсечка с падением	СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ		
КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА	Аши-гарами Узел бедра и колена		
СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	(запрещенный прием)		
Удэ-хишиги-тэ-катамэ Рычаг локтя через	Аши-хишиги Ущемление ахиллова сухожилия		
предплечье в стойке	(запрещенный прием)		
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя	До-джимэ Удушение сдавливанием		
внутрь прижимая руку к локтевому сгибу	туловища ногами (запрещенный прием)		
(ключице) в стойке			

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

Ν п/п	Упражнения	Единица измерения	Норм	иатив	
			мужчины	женщины	
	ормативы специальной физической подготовки для спортивн				
	гегория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категори				
	ория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 60				
	, "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весон				
"ве	совая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая	категория 57 кг", "ве	совая категор	оия 57+ кг"	
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не м	енее	
			-	19	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не м	енее	
			27	12	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ	не м	енее	
	скамье		+4	+5	
	(от уровня скамьи)				
2. H	ормативы общей физической подготовки для спортивных ди	сциплин: для мужчи	н - "весовая к	атегория 73	
	весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весов				
"ве	совая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весова	я категория 100+ кг":	; для женщин	- "весовая	
кат	егория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория	я 70 кг", "весовая кат	егория 70+ кг	", "весовая	
	категория 78 кг", "весовая катег	гория 78+ кг"	-		
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не м	енее	
	•	1	=	15	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не м	енее	
	,	I	26	19	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ		енее	
2.3.	скамье (от уровня скамьи)	OM	+4	+5	
3 H	ормативы специальной физической подготовки для спортив	лгіх писниппип, ппа л			
	ормативы специальной физической подготовки для спортиви гегория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категори				
	рия 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 6				
	а", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "вес				
	весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая				
3.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с		олее	
3.1.	полночный ост 3 х то м	C	9,0	9,6	
3.2.	Поднименно дупориние на положения доже не однике (ре 20	количество раз		,	
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30	количество раз	20	енее	
2.2	c)			18	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CM		енее	
4 TT	V 1		195	160	
	омативы специальной физической подготовки для спортивнь				
	", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "в				
	весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весо				
кат	егория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория		егория 70+ кі	т, твесовая	
4.1	категория 78 кг", "весовая катег		-		
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	С		олее	
			9,6	10,1	
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30	количество раз		енее	
	c)		18	16	
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ		енее	
			175	150	
	5. Уровень спортивной квали				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				

#### Техническое мастерство (для занимающихся ЭВСМ)

Нагэ-вадза (nage-waza).

Техника бросков

О-сото-гурума -Отхват под две ноги

Уки-вадза- Передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ- Подножка через туловище вращением

Еко-гурума- Бросок через грудь

вращением (седом)

Уширо-гоши- Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ- Бросок через грудь прогибом

Суми-отоши- Бросок выведением из равновесия назал

Еко-гакэ- Боковая подсечка с падением

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ- Рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ- Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ- Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ- Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами- Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ- Бросок обвивом голени

(запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами- Узел бедра и колена (запрещенный прием)

Аши-хишиги- Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

До-джимэ- Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

### Приложение 2

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «лыжные гонки»

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

№п/п	1	Единица измерения	Норматив обучения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Hop	1. Нормативы общей физической подготовки						
1 1	Бег на 60 м		не б	олее	не бо	олее	
1.1.	рег на об м	C	11,5	12,0	11,0	11,6	
1.2	Прыжок в длину с места толчком	2.5	не менее		не менее		
1.2.	двумя ногами	СМ	140	130	150	140	
	Поднимание туловища из		не менее		не менее		
	положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	30	25	35	30	
1.4.	Бег на 1000 м		не более		не менее		
1.4.	рет на 1000 м	мин, с	6.30	7.00	5.50	6.20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/1	<b>Упражнения</b>	Един	ица	Норм	атив	
		измер	ения	юноши	девушки	
1. Hop	омативы общей физической подготовки				•	
1 1	Бег на 100 м			не бо	лее	
1.1.	Бег на 100 м	C		16,0	16,8	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя			не ме	енее	
1.2.	ногами	СМ		170	155	
1.3.	Бег на 1000 м			не более		
1.5.	beг на 1000 м	мин, с	3	4.00	4.15	
	2. Нормативы специаль	ной физи	ической г	одготовки		
2 1	r		_	не более		
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с		14.20	15.20	
2.2	F			не более		
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	2	13.00	14.30	
3. Уро	вень спортивной квалификации	•		•	•	
3.1.	двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки с (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «перв спортивный разряд»			

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Nº	№ Упражнения Един		Норм	атив	
п/п		измерения	юноши	девушки	
1. F					
1 1	Бег на 2000 м	MIIII o	не б	олее	
1.1.	Бет на 2000 м	мин, с	-	8.35	
1.2	Γ 2000		не б	олее	
1.2.	.2.Бег на 3000 м	мин, с	9.40	-	
	2. Нормативы специа	льной физической г	юдготовки		
2 1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более		
2.1.	вег на лыжах. Классический стиль 3 км		-	17.40	
າ າ	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км		не б	олее	
۷.۷.	вег на лыжах. классический стиль 10 км	мин, с	31.00	-	
<b>)</b> 2	For we wanted Charles with a mark 5 and	мин, с	не более		
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км		-	17.00	
2.4	For we warmen Chapter with a mark 10 mg	мин, с	не более		
2.4.	.4. Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км		28.30	-	
3. У	ровень спортивной квалификации	•	,	•	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера сі	порта»			

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	^	Единица	Норматив		
		измерения	мужчины	женщины	
1. Hop	мативы общей физической подго	отовки		<u>.</u>	
1 1	For we 2000 w		не более		
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	-	8.15	
1.2.	Бег на 3000 м		не более		
1.2.	<b>В</b> ег на 3000 м	мин, с	9.20	-	
2. Hop	мативы специальной физической	и́ подготовки			
2 1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более		
2.1.			-	17.20	
2.2	Бег на лыжах. Классический	мин, с	не более		
2.2.	стиль 10 км		30.30	-	
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль	мин, с	не более		
2.3.	Э КМ		-	16.40	
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль		не более	<u>.</u>	
2.4.	10 км	мин, с	28.00	-	
3. Уро	вень спортивной квалификации		<u>.</u>	<u> </u>	
3.1.	Спортивное звание «мастер спор	ота России»			

### Приложение 3

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «самбо»

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

<u>№</u>	Упражнения	Единица	Нормати обуч		Нормати года об		
$\Pi/\Pi$	-	измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Ho	ормативы общей физической по	дготовки для	спортивной	дисциплин	ы «весовая к	атегория»	
1.1.	Бег на 30 м		не б	олее	не бо	олее	
1.1.	вег на 50 м	С	6,2	6,4	5,7	6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	MIIII O	не б	олее	не бо	олее	
1.2.	Вет на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	_	_	
1.3.	For yo 1500 y		не б	олее	не бо	олее	
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	_	_	8.20	8.55	
	Наклон вперед из		не м	енее	не ме	енее	
1.4.	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+2	+3	+3	+4	
			не б	олее	не бо	олее	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	С	9,6	9,9	9,0	9,4	
1.6	Прыжок в длину с места		не м	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	не ме		
1.6.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	150	135	
	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее		
1.7.	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	
	Подтягивание из виса	-	не м	енее	не ме	енее	
1.8.	на высокой перекладине	количество раз	2	_	3	_	
	Подтягивание из виса	количество	не м	енее	не ме	енее	
1.9.	на низкой перекладине 90 см	раз	_	7	_	9	
	2. Нормативы общей физ	ической подго	отовки для с	портивной д	исциплины		
		емонстрацио		_			
		-	не б		не бо	пее	
2.1.	Бег на 30 м	С	6,9	7,1	6,7	6,8	
	Смешанное передвижение		не б		не бо		
2.2.	на 1000 м	мин, с	7.10	7.35	6.40	7.05	
			не м	l .	не ме		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+3	+5	
2.4	П		не б	олее	не бо	олее	
2.4.	Челночный бег 3х10 м	С	10,3	10,6	10,0	10,4	
	1	ыжок в ллину с места		, , , ,			
2.5.	Прыжок в длину с места	СМ	не м	енее	не ме	енее	

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

No		Единица	Hony	иатив
п/п	Упражнения	измерения	юноши	девушки
	ррмативы общей физической подготовки для спор			
			не б	
1.1.	Бег на 60 м	С	10,4	10,9
1.2.	Fan 220 1500 24		не б	олее
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	колинаство мая	не м	енее
1.3.	на полу	количество раз	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ		енее
1.7.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	С		олее
1.5.	ICINIO HIBIA OCI SATO M	Č	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не м	
1.0.	ногами	C1/1	160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз		енее
1.7.	перекладине	кози тество раз	4	_
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не м	енее
1.01	90 см	-	_	11
	2. Нормативы общей физической подготовы		дисциплинь	I
	«демонстрационное	самбо»	<del>-</del>	
2.1.	Бег на 60 м	c		олее
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не б	1
		,	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз		енее
	на полу	1	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	СМ		енее
	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	c	не б 9,3	1
	Пестином в институт в можете по институт по		<i>'</i>	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	140	130
	ногами 3. Нормативы специальной физической подгот	CODEH HIR CHOSTUD		
	-	-	нои дисципл	4НЫ
	«весовая категор Забегания на «борцовском мосту»	)	116 6	олее
3.1.	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)	С	19,0	25,0
	10 переворотов из упора головой в ковер		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	олее
3.2.	на «борцовский мост» и обратно	С	25,0	28,0
	10 бросков партнера (через бедро, передней		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	олее
3.3.	подножкой, подхватом, через спину)	С	21,0	26,0
	4. Уровень спортивной к	і вапификании	21,0	20,0
т. 3 ровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

$N_{\underline{0}}$	Упражнения	Единица	Норма	тив	
п/п	3 пражнения	измерения	юноши	девушки	
	1. Нормативы общей	физической подгото			
1.1.	Бег на 60 м	c	не бо	лее	
1.1.	DCI Ha 00 M	C	8,2	9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	MIIII O	не бо	лее	
1.2.	Deт на 2000 м	мин, с	8.10	10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	KOJIHIOOTRO 200	не ме	нее	
1.3.	лежа на полу	количество раз	36	15	
	Наклон вперед из положения стоя		не ме	нее	
1.4.	на гимнастической скамье	СМ	+11	+15	
	(от уровня скамьи)		+11	+13	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	c	не бо	лее	
1.5.	аслиочный ост 3х10 м	C	7,2	8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	014	не ме	нее	
1.0.	двумя ногами	СМ	215	180	
	Поднимание туловища из положения		не ме	нее	
1.7.	лежа на спине	количество раз	49	43	
	(за 1 мин)		49	43	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой	колинаство воз	не менее		
1.0.	перекладине	количество раз	12	_	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой	колинаство воз	не ме	нее	
1.9.	перекладине 90 см	количество раз	_	18	
	2. Нормативы специалы	ной физической подг	отовки		
2.1.	Забегания на «борцовском мосту»	0	не более		
2.1.	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)	С	15,0	18,3	
	10 переворотов из упора головой		не бо	лее	
2.2.	в ковер на «борцовский мост»	c	18,0	20,0	
	и обратно		10,0	20,0	
	10 бросков партнера (через бедро,		не бо	лее	
2.3.	передней подножкой, подхватом,	c	14,5	17,0	
	через спину)		,		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	c	не бо		
۷.٦.			17,0	20,0	
	3. Уровень спорт	ивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд	ц «кандидат в мастера	а спорта»		

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№	V	Единица	Норм	атив
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки
	1. Нормативы общей	физической подготов	вки	
1.1.	Бег на 100 м	c	не бо 13,4	лее
1.1.	Вст на 100 м	Dei na 100 M		16,0
1.2.	Бег на 2000 м	MIHIL C	не бо	лее
1.2.	ВСГ на 2000 м	мин, с	_	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не бо	лее
1.5.		MINITI, C	12.40	_
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не ме	
1.1.	лежа на полу	коли пестьо раз	42	16
	Наклон вперед из положения стоя		не ме	енее
1.5.	на гимнастической скамье	CM	+13	+16
	(от уровня скамьи)			
1.6.	Челночный бег 3x10 м	c	не бо	
	T.		6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	
	двумя ногами		230 185	
1.8.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не ме 50	енее 44
	лежа на спине (за 1 мин)			
1.9.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее 14 —	
	перекладине Подтягивание из виса на низкой		не менее	
1.10.	перекладине 90 см	количество раз	— HC MC	19
	2. Нормативы специалы	і Ной физической полго		17
	Забегания на «борцовском мосту»	пои физи теской подго	не бо	лее
2.1.	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)	c	15,0	18,3
	10 переворотов из упора головой		не бо	· ·
2.2.	в ковер на «борцовский мост»	c		
	и обратно	Č	18,0	20,0
	10 бросков партнера (через бедро,		не бо	лее
2.3.	передней подножкой, подхватом,	c		
	через спину)		14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь		не бо	лее
2.4.	то оросков партнера через грудь	С	17,0	20,0
	3. Уровень спорт	ивной квалификации		
3.1.	Спортивное звани	ие «мастера спорта Ро	ссии»	

Приложение 4

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спортивная борьба»

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Нормати года обуч		
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. H	ормативы общей физической подготовки	Ī		·			
1 1	Бег на 30 м		не более		не более		
1.1.	вет на 30 м		6,9	7,1	6,7	6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		не менее		
1.2.	лежа на полу	раз	7	4	10	6	
	Наклон вперед из положения стоя на	СМ	не менее		не менее		
1.3.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	ı	не менее		не менее		
1.4.	ногами	СМ	110	105	120	115	
1 5	Метание теннисного мяча в цель,	количество	не менее		не менее		
1.5.	дистанция 6 м	попаданий	2	1	3	2	
2. H	ормативы специальной физической подг	отовки		•	•		
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на		не менее		не менее		
2.1.	поясе. Фиксация положения	C	10,0	8,0	12,0	10,0	
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на	количество	не менее не 2 3		не менее	не менее	
2.2.	гимнастической стенке	раз			3		

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

No	Упражнения	Единица	Норматив		
п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	
	1. Норма	тивы общей физ	ической подготовки		
1 1	For yo 60 y		не	е более	
1.1.	Бег на 60 м	С	10,4	10,9	
1.2	Бег на 1500 м	Maria o	не	е более	
1.2.	Бег на 1300 м	мин, с	8.05	8.29	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	KOHIHOOTDO 1000	не менее		
11	упоре лежа на полу	количество раз	20	15	
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+5	+6	
1 5	H× 5 2-10		не	е более	
	Челночный бег 3х10 м	С	8,7	9,1	
1.6	Прыжок в длину с места толчком	21	не	менее	
1.0.	двумя ногами	CM	160	145	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее		

_					
	перекладине		7	-	
1 &	Подтягивание из виса лежа на	количество раз	не менее		
1.0.	низкой перекладине 90 см	количество раз	-	11	
	2. Норматив	вы специальной ф	ризической подготовки		
	Подъем выпрямленных ног из		не	менее	
2.1.	виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	6	4	
2.2	Пахумаха в вухосту с мосто	214	не	менее	
2.2.	Прыжок в высоту с места	СМ	40		
2.2	Т У	М	не менее		
2.3.	Тройной прыжок с места		5		
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг)		не менее		
2.4.	вперед из-за головы	M	5,2		
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг)		не менее		
2.5.	назад	M	6,0		
3. J	ровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"			
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"			

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

Nº	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
п/п			юноши	девушки		
	1. Нормативы о	бщей физической подготовки	•			
1 1	Бег на 60 м		не (	более		
1.1.	bel на оо м	c	8,2	9,6		
1.2.	F 2000		не (	более		
.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	10.0		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		не м	иенее		
	на полу	количество раз	36	15		
	Наклон вперед из положения стоя на		не менее			
1.4.	_	СМ	+11	+15		
	H × 5 2 10		не б	не более		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	c	7,2	8,0		
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее			
1.6.	ногами	СМ	215	180		
	Поднимание туловища из положения		не м	иенее		
1.7.	лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43		
0	Подтягивание из виса на высокой		не м	иенее		
1.8.	перекладине	количество раз	15	-		
0	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не м	ленее		
1.9.	перекладине 90 см		-	20		
	2. Нормативы спец	иальной физической подготов	зки	•		

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"		не менее			
2.1.		количество раз	15	8		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на	Mo HAMAGERO MOS	не м	енее		
2.2.	брусьях	количество раз	2	0		
2.2	Прыжок в высоту с места	22.5	не м	енее		
2.3.		CM	47			
2.4	Тройной прыжок с места		не менее			
2.4.		M	6,	0		
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-		не менее			
2.5.	за головы	M	7,	0		
2.6	F		не м	енее		
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	M	6,3			
3. Уро	3. Уровень спортивной квалификации					
3.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"						

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

No	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
п/п			юноши/	девушки/	
			мужчины	женщины	
1. Ho	рмативы общей физической подготовки	I			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	Н	е более	
1.1.	Вст на 2000 м	Mun, C	-	9.50	
1.2.	Бег на 3000 м	MHII C	Н	е более	
1.2.	Вет на 3000 м	мин, с	12.40	-	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	KONHIJACTRO 200	Н	е менее	
1.5.	лежа на полу	количество раз	42	16	
	Наклон вперед из положения стоя на		Н	е менее	
1.4.	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+13	+16	
1.5.	Челночный бег 3x10 м		Н	е более	
1.5.	челночный бег эхто м	c	6,9	7,9	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	21	не менее		
1.0.	двумя ногами	СМ	230	185	
1.7.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее		
1.7.	лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	44	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой	колинество раз	не менее		
1.0.	перекладине	количество раз	15	-	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	Н	е менее	
1.7.	перекладине 90 см	количество раз	-	20	
	2. Нормативы спел	циальной физической подгото	рвки		
	Подъем выпрямленных ног из виса на		Н	е менее	
2.1.	гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	15	8	
2.2.	Тройной примом с мосто		не менее		
۷.۷.	Тройной прыжок с места	M		6,2	
2.3.	Havingov B By Jootty a Magaza	216	Н	е менее	
2.3.	Прыжок в высоту с места	СМ	52		

Z.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	М	не менее 8,0		
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад		не менее		
2.3.		M	9,0		
3. Урс	3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	3.1. Спортивное звание "мастер спорта России"				

Приложение 5

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «сумо»

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. H	ормативы общей физической подго	товки				
1 1	Harvayyy y far 2v10 v		не более		не более	
1.1.	Челночный бег 3х10 м	С	10	11	9,7	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	•	не менее	
1.2.	лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	27.5	не менее		не менее	
1.3.	двумя ногами	СМ	130	120	150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее		не менее	
1.4.	низкой перекладине	раз	9	7	11	9
	Наклон вперед из положения стоя	I CHILLIANT DO	не менее	•	не менее	•
1.5.	с выпрямленными ногами на полу,	количество naз	+1	+2	+1	+2
	пальцами рук коснуться пола	Pus				

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

N	Упражнения	Единица	Нор	оматив		
п/п		измерения	юноши	девушки		
"ве	1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 60 кг"					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	колинество раз	не	менее		
1.1.	полу	количество раз	20	8		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на		не	менее		
1.2.	полу (за 10 с)	количество раз	13	8		
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее			
1.5.	спине в положение сидя (за 10 с)		9	8		
1 4	H	С	не более			
1.4.	Челночный бег 3x10 м		8,1	9,0		
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за	_	не менее			
1.5.	головы	M	5,2	4,5		
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой		не	менее		
1.6.	перекладине	количество раз	13	10		
1.7	П		не менее			
1./.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	-		
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не	менее		

	ногами		170	150	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми		не менее		
1.9.	ногами на гимнастической скамье (ниже	см		+3	
	уровня скамьи)				
	. Нормативы общей физической подготовки: - д				
К	атегория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "вес	совая категория 7	75 кг", "весовая к	атегория 85 кг",	
	'весовая категория 95 кг", "весовая категория 95 есовая категория 65 кг", "весовая категория 65+				
В		кг', весовая кат - кг"	егория /о кг, в	весовая категория	
. 1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	не	менее		
2.1.	полу	количество раз	15	8	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на		не	менее	
2.2.	полу (за 10 с)	количество раз	11	8	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на		не	менее	
2.3.	спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	8	7	
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		
			9,1	10,1	
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за	M	не менее		
2.5.	головы	IVI	5,2	4,5	
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не	менее	
2.0.	перекладине	количество раз	10	8	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	колинество раз	не	менее	
2.7.	подтягивание из виса на высокои перекладине	количество раз	4	-	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми		не менее		
2.8.	ногами на гимнастической скамье (ниже	СМ	+1		
	уровня скамьи)				
	3. Уровень спорти				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подгото	вки (до трех лет)			
				ртивный разряд», ский спортивный	
			разряд», «первы		
			спортивный раз		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подгото				
	лет)	·	спортивный раз	ряд», «второй	
		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

## Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

N	Упражнения	Единица	Норматив				
п/п		измерения	юноши/юниоры	девушки/юниорки			
	1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин:						
"I	весовая категория 50 кг", "весовая категория	я 55 кг", "весовая	і категория 60 кг", і	"весовая категория			
65	кг", "весовая категория 70 кг", "весовая кат	егория 75 кг", "в	есовая категория 8	0 кг" для девушек и			
Ю	ниорок для спортивных дисциплин: "весова	я категория 45 к	г", "весовая категор	оия 50 кг", "весовая			
	категория 55 кг", "весовая кате						
1 1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	MOTHING TO DOD	не	менее			
	на полу	количество раз	27	9			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее				

	на полу (за 10 с)		15	9
.3.	Поднимание туловища из положения лежа	колинаство воз	не и	менее
1.3.	на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	10	9
4	Челночный бег 3х10 м		не (	более
.4.	челночный бег эхто м	c	7,9	8,9
1.5.1 ^	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за		не 1	менее
	головы	M	6,3	5,5
6	Подтягивание из виса лежа на низкой	колинество ваз	не менее	
1 ()	перекладине	количество раз	-	11
.7.	Подтягивание из виса на высокой	конциостро пор	не менее	
./.	перекладине	количество раз	9	-
.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не менее	
1.0.	ногами		195	160
	Наклон вперед из положения стоя с		не менее	
	прямыми ногами на гимнастической	СМ	-	+5
	скамье (ниже уровня скамьи)			

2. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100+ кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг"

	75 Ki , Beeco	ban kareropiin 75	· Ki		
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не	менее	
2.1.	на полу	количество раз	20	7	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не	менее	
2.2.	на полу (за 10 с)	количество раз	13	7	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не	менее	
2.5.	на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	9	8	
2 /	Челночный бег 3x10 м	C	не	более	
۷.4.	челночный бег 3х10 м	C	10,0	11,0	
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за	М	не менее		
2.5.	головы		6,3	5,5	
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее		
2.0.	перекладине		-	8	
2.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее		
2.7.	перекладине		7	-	
	Наклон вперед из положения стоя с		не менее		
	прямыми ногами на гимнастической	см	+3		
	скамье (ниже уровня скамьи)				
	3. Уровень спо	ртивной квалиф	икации		
3.1.	1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

# Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

N	Упражнения	Единица	Норматив			
п/п		измерения	юниоры/мужчины	юниорки/женщины		
1	1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин:					
"I	"весовая категория 70 кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория					

92 кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая

İ	категория 55 кг", "весовая к	атегория 60 кг".	"весовая категория 65 кг"		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	,	не менее		
1.1.	na nony		40 30		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	1	не менее		
1.2.		количество раз	16 14		
	Поднимание туловища из положения		не менее		
1.3.	лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	11 10		
1.4	TI V. C. 2. 10		Не более		
1.4.	Челночный бег 3x10	С	7,1 8,2		
	Жим штанги лежа весом, равным весу		не менее		
1.5.	обучающегося	количество раз	1 -		
	Жим интанги пежа ресом, рарини 3/4	количество раз	не менее		
1.6.	веса обучающегося		- 1		
			не менее		
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15 9		
	_		<u> </u>		
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		
	ногами		220 185		
1.0	Наклон вперед из положения стоя с		не менее		
1.9.	прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	СМ	+7		
	. Нормативы общей физической подготов "весовая категория 115 кг", "весовая кате				
	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", '	гория 115+ кг" д 'весовая категор	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	гория 115+ кг" д 'весовая категор	для юниорок и женщин для спортивных оия 80 кг", "весовая категория 80+ кг" не менее		
	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг" не менее  30 20		
	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"  не менее  30  не менее		
2.1.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"  не менее  30  20  не менее  14  12		
2.1.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"  не менее  30 20  не менее  14 12  не менее		
2.1.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"  не менее  30  20  не менее  14  12		
2.1. 2.2. 2.3.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз количество раз	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- с количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)  Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)  Челночный бег 3х10 м  Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося  Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося  Подтягивание из виса на высокой	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- с количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)  Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)  Челночный бег 3х10 м  Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося  Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося  Подтягивание из виса на высокой перекладине	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- с количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с) Челночный бег 3х10 м Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя с	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- количество раз- с количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.	"весовая категория 115 кг", "весовая кате дисциплин: "весовая категория 73 кг", 'Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)  Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)  Челночный бег 3х10 м  Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося  Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося  Подтягивание из виса на высокой перекладине  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	гория 115+ кг" д 'весовая категор количество раз- количество раз- количество раз- с количество раз- количество раз-	для юниорок и женщин для спортивных рия 80 кг", "весовая категория 80+ кг"		

### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «футбол»

### Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обучения			свыше	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
	1. Нормативы общей физической	і́ подготовки для	спортивной	дисципли	ны "футбол'	'	
1.1.	Челночный бег 3х10 м		не бо	лее	не бо	лее	
	челночный бег эхто м	С	-	-	9,30	10,30	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	c	не бо	лее	не бо	не более	
	вет на то м с высокого старта	C	2,35	2,50	2,30	2,40	
1.3.	Бег на 30 м	c	не бо	лее	не бо	лее	
	Вет на 30 м	C	-	-	6,0	6,5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не ме	енее	не ме	енее	
	двумя ногами	СМ	100	90	120	110	
	2. Нормативы технической по	дготовки для спо			"футбол"		
2.1.	 Ведение мяча 10 м	c	не бо	лее	не более		
	ведение мича то м		3,20	3,40	3,00	3,20	
2.2.	Ведение мяча с изменением		не бо	лее	не более		
	направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	С	-	-	8,60	8,80	
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со		не бо	лее	не более		
	второго года спортивной подготовки)	c	-	-	11,60	11,80	
2.4.	Удар на точность по воротам (10	количество	не ме	енее	не менее		
	ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	попаданий	-	-	5	4	
	ормативы общей физической подгот	овки для спортин	вной дисцип	лины "ми	ни-футбол (с	þутзал)"	
3.1.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее		не менее		
	двумя ногами		100	90	110	105	
۷	. Нормативы технической подготовы	ки для спортивно	й дисциплин	ны "мини-	1.		
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	c	не более		не более		
	Ber na 10 m e Balcokoro erapra	<u> </u>	2,35	2,50	2,30	2,40	
4.2.	 Челночный бег 5х6 м	c	не более		не бо	1	
	TOMO HIBIT OUT DAO M		12,40	12,60	12,20	12,40	
4.3.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	r.	не ме	1	
	двумя ногами	01/1	100	90	110	105	

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"

No	Упражнения	Единица	Норматив				
п/п		измерения	юноши	девушки			
	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						

		ı			
1 1	Бег на 10 м с высокого старта	c		более	
1.1.	ber ha to we biscokoro crapta	Č	2,20	2,30	
1 2	Челночный бег 3х10 м		не	более	
1.2.	челночный бег эхто м	c	8,70	9,00	
			не	более	
1.3.	Бег на 30 м	С	5,40	5,60	
	Прыжок в длину с места толчком двумя			менее	
1.4.	ногами	СМ	160	140	
			<u> </u>		
1 5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с	c.v.		менее	
1.5.	отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	СМ	30	27	
	2. Нормативы технической подг	COTODICH HUG ON	CONTURNATION THANKS	тт "фудбод"	
	2. Пормативы технической подп	отовки для сп		**	
2.1.	Ведение мяча 10 м	c		более	
			2,60	2,80	
2.2.	Ведение мяча с изменением	c	не	более	
2.2.	направления 10 м		7,80	8,00	
2 2	Damarra 2010.		не	более	
2.3.	Ведение мяча 3х10м	c	10,00	10,30	
	Удар на точность по воротам (10	количество	не	менее	
2.4.	ударов)	попаданий	5	4	
	Hanayaya Maya n "wanyayan" (10			менее	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество	5	4	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	попаданий	I		
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	M	не менее		
2.0.	(начиная со второго года спортивной подготовки)		8	6	
2	подготовки) Нормативы общей физической подготов				
3.	нормативы оощеи физической подготов	вки для спорти Г			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	c		более	
	Ber ha to M e Balcokoro erapra		2,20	2,30	
3 2	Бег на 30 м	c	не	более	
3.2.	Bei na 30 M	C	5,40	5,60	
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не	менее	
3.3.	ногами		160	140	
		С	не	более	
3.4.	Челночный бег 3x10 м		8,70	9,00	
	4. Нормативы технической подготовки	ппа спортиви	,		
		Дли спортивн	не менее		
4.1.	Прыжок в высоту с места	СМ			
	отталкиванием двумя ногами		20	16	
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта	c		более	
	(в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)		29,40	32,60	
	5. Уровень о	спортивной кв	алификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной по трех лет)	одготовки (до	Не устан	навливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной п	одготовки	Спортивные разряд	ы - "третий юношеский	
	(свыше трех лет)	•	спортивный разряди, "второй юношеский		
	·		спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский		
				", "третий спортивный	
				зряд"	

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол"

,	Упражнения	Единица	Норматив		
п/п		измерения	юноши	девушки	
	1. Нормативы общей физической подготовки	и для спортивно	ой дисциплины "ф	утбол''	
1 1 F	Бег на 10 м с высокого старта	c	не бо	лее	
1.1. D	ser ha to m e biscokoto etapta		1,95	2,10	
1.2. Y	Челночный бег 3х10 м	c	не бо		
	Testilo ilitati del SATO il		7,40	7,80	
13 E	Бег на 30 м		не бо		
1.3.	50 Hu 50 M		4,80	5,00	
14 F	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не ме		
	TPBINOR B ASIMIY & MASTA TOO MOM ABYMIN NOTAMIN		230	215	
1 7 1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя	СМ	не ме		
н	ногами		35	27	
	2. Нормативы технической подготовки дл	ля спортивной д			
2.1. B	Ведение мяча 10 м	c	не бо		
2.1.	зодонне ил на то и	<u> </u>	2,25	2,40	
2.2. B	Ведение мяча с изменением направления 10 м	c	не бо		
2.2.		<u> </u>	7,10	7,30	
23 F	Ведение мяча 3х10 м	c	не бо		
2.3.	эедение ми на эхто м	Č	8,50	8,70	
24 1	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество	не ме	нее	
2.4.	у дар на точность по воротам (10 ударов)	попаданий	5	4	
2 5 E	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество	не ме	нее	
2.3.	передача мича в коридор (то попыток)	попаданий	5	4	
26 F	Вбрасывание мяча на дальность	M	не менее		
			15	12	
3. H	Нормативы общей физической подготовки для сп	ортивной дисц	иплины "мини-фут	гбол" (футзал)	
3 1 F	Бег на 15 м с высокого старта	c	не бо	лее	
J.1. D	ser ha 15 M e bbleokoro erapra		2,53	2,80	
3 2 E	Бег на 30 м	c	не бо	лее	
J.2. D	oci na ov m	C	4,60	4,90	
3.3. П	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не менее		
3.3. 1.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CM	215	190	
3.4. Y	Челночный бег 3х10 м	c	не более		
3.4.	полночный ост эхто м	C	8,50	8,90	
	4. Нормативы технической подготовки для спорт	гивной дисципл	ины "мини-футбо.	л" (футзал)	
4.1. Π	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя	СМ	не ме	нее	
т. 1.	ногами	CIVI	27	20	
4.2. Y	Челночный бег 104 м с высокого старта (в		не бо	лее	
+.∠. M	метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	c	26,00	28,80	
	5. Уровень спортивно	ой квалификаци	и		
5.1.	Спортивный разряд "вто	рой спортивны	ій разряд"		

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "футбол"

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"   1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"   1. Порыжок в длину с места толчком двумя ногами см   1,90   2,05     1. Порыжок в длину с места толчком двумя ногами см   1,90   2,05     1. Порыжок в длину с места толчком двумя ногами см   1,90   2,05     1. Порыжок в длину с места толчком двумя ногами см   1,90   2,15     Порыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами см   1,90   2,15     Порыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами см   1,90   2,15     Порыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами см   1,90   2,15     Порыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами см   1,90   2,10   2,10     2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" не более   2,10   2,30     2. Нормативы технической подготовки для спортивной дветиницины "футбол" не более   1,90   2,30     2. Ведение мяча 3х10 м   с	No	Упражнения	Единица	Норматив	
1.1.       Бег на 10 м с высокого страта       с       не более         1.2.       Челночный бег 3х10 м       с       7,15       7,50         1.3.       Бег на 30 м       с       7,15       7,50         1.4.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       см       4,40       4,60         1.4.       Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       16       250       215         1.5.       Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       16       60       30         2.1.       Ведение мяча 10 м       с       2,10       2,30         2.2.       Ведение мяча с изменением направления 10 м       с       6,60       6,90         2.3.       Ведение мяча 3х10 м       с       8,30       8,60         2.4.       Удар на точность по воротам (10 ударов)       количество попаданий       16       18         2.5.       Передача мяча в "коридор" (10 попыток)       количество попаданий       5       4         2.6.       Вбрасывание мяча на дальность       м       18       15         3.       Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       16       6,00       16,00         3.2.       Бег на 30 м	п/п		измерения	юноши/юниоры	девушки/юниорки
1.1. вет на 10 м с высокого страта       с       1,90       2,05         1.2. Челночный бег 3х10 м       с       7,15       7,50         1.3. Бет на 30 м       с       не более         1.4. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами       ем       1,60       4,60         1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       40       30       30         2.1. Ведение мяча 10 м       с       2,10       2,30         2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м       с       6,60       6,90         2.3. Ведение мяча 3х10 м       с       8,30       8,60         2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов)       количество попаданий       5       4         2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)       количество попаданий       5       4         3.1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       18       15         3.1. Бет на 15 м с высокого старта       с       2,35       2,60         3.2. Бет на 30 м       с       2,35       2,60         3.2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       не более         3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       с       2,35       2,60         3.4. Челночный бет 3х10 м <td< td=""><td></td><td>1. Нормативы общей физической подготов</td><td>ки для спортин</td><td>вной дисциплины</td><td>"футбол"</td></td<>		1. Нормативы общей физической подготов	ки для спортин	вной дисциплины	"футбол"
1.2   Челночный бег 3х10 м   1,90   1,90   1,05   1,05     1.3   Бег на 30 м   1,01   Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами   250   215     1.5   Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   2   1,00   2,30     1.6   Ведение мяча 10 м   2   1,00   2,30     1.7   Ведение мяча с изменением направления 10 м   2   1,00   2,30     1.8   Ведение мяча с изменением направления 10 м   2   1,00   2,30     1.9   Ведение мяча 2 изменением направления 10 м   2   1,00   2,30     1.1   Ведение мяча 2 изменением направления 10 м   2   1,00   2,30     1.1   Ведение мяча 2 изменением направления 10 м   2   1,00   2,30     1.1   Ведение мяча 2 изменением паправления 10 м   2   1,00   2,30     1.1   Ведение мяча 2 изменением паправления 10 м   2   1,00   2,30     1.2   Ведение мяча 3х10 м   2   1,00   2,30     1.3   Ведение мяча 3х10 м   2   1,00   2,30     1.4   Удар на точность по воротам (10 ударов)   8,60   1,00     2.4   Удар на точность по воротам (10 ударов)   1,00   1,00     2.5   Передача мяча в "коридор" (10 попыток)   1,00   1,00     1.1   Вет на 15 м с высокого старта   2   1,00   1,00     3.1   Бег на 30 м   1,00   1,00     3.2   Бег на 30 м   2,235   2,60     3.3   Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   2,235   2,10     3.4   Челночный бег 3х10 м   2,10   2,10     3.5   4   4,30   4,70     3.6   4,400   4,70     3.7   1,10   1,10   1,10     3.8   1,10   1,10     3.9   1,10   1,10     3.1   1,10   1,10     3.1   1,10   1,10     3.1   1,10   1,10     3.1	1 1	Бег на 10 м с высокого страта		не	более
1.2. Челночный бег 3х10 м       с       7,15       7,50         1.3. Бег на 30 м       с       не более         1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       см       не менее         2.50	1.1.			1,90	2,05
1.3. Вег на 30 м   6	1 2	Иалиония й баг 3v10 м		не	более
1.3.       Бег на 30 м       с       4,40       4,60         1.4.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       см       14,40       4,60         1.5.       Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       1 не менее       40       30         2.1.       Ведение мяча 10 м       с       1 не более       2,10       2,30         2.2.       Ведение мяча с изменением направления 10 м       с       1 не более       6,60       6,90         2.3.       Ведение мяча 3x10 м       с       1 не более       8,30       8,60         2.4.       Удар на точность по воротам (10 ударов)       количество попаданий       5       4         2.5.       Передача мяча в "коридор" (10 попыток)       количество попаданий       5       4         2.6.       Вбрасывание мяча на дальность       м       18       15         3.1.       Бег на 15 м с высокого старта       с       2,35       2,60         3.2.       Бег на 30 м       с       18       15         3.3.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       с       4,30       4,70         3.4.       Челночный бег 3x10 м       с       10       не более         4. Нормативы технической подготовки для спо	1.2.	ICHOURDIN OCI SATO M		7,15	7,50
1.4.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         4,40         4,60           1.5.         Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами         см         не менее           2.1.         Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами         см         не менее           2.1.         Ведение мяча 10 м         с         2,10         2,30           2.2.         Ведение мяча с изменением направления 10 м         с         не более           2.3.         Ведение мяча 3х10 м         с         не более           2.3.         количество попаданий         5         4           2.5.         Передача мяча в "коридор" (10 попыток)         количество попаданий         5         4           2.6.         Вбрасывание мяча на дальность         м         не менее           3.1.         Бег на 15 м с высокого старта         с         не более           3.2.         Бег на 30 м         с         не более           3.2.         Бег на 30 м         с         не более           3.3.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         с         4,30         4,70           3.4.         Челночный бег 3х10 м         с         8,10         8,50           4. Нормативы технической подготовки для спор	1 3	Бег на 30 м	C	не	более
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см ногами       250       215         1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       40       30         2.1. Ведение мяча 10 м       с       не более       2,10       2,30         2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м       с       не более       6,60       6,90         2.3. Ведение мяча 3х10 м       с       не более       8,30       8,60         2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов)       количество попаданий       5       4         2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)       количество попаданий       5       4         2.6. Вбрасывание мяча на дальность       м       18       15         3.1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       не более         3.1. Бег на 15 м с высокого старта       с       не более         2,35       2,60         3.2. Бег на 30 м       с       не более         3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       с       не менее         4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)         4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)         4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) <t< td=""><td>1.5.</td><td>DCI Ha 50 M</td><td></td><td>4,40</td><td>4,60</td></t<>	1.5.	DCI Ha 50 M		4,40	4,60
1.5.       Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       250       215         1.5.       Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       40       30         2.1.       Ведение мяча 10 м       с       не более       2,10       2,30         2.2.       Ведение мяча с изменением направления 10 м       с       не более       6,60       6,90         2.3.       Ведение мяча 3х10 м       с       8,30       8,60       8,60         2.4.       Удар на точность по воротам (10 ударов)       количество попаданий       ье менее       не менее         2.5.       Передача мяча в "коридор" (10 попыток)       количество попаданий       ье менее       не менее         3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       ве более       2,35       2,60         3.1.       Бег на 15 м с высокого старта       с       не более       не более         3.2.       Бег на 30 м       с       не более       2,35       2,60         3.2.       Бег на 30 м       с       не более       4,30       4,70         3.3.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       с       в. более       8,10       8,50         4. Нормативы технической подготовки для спорти	1 4	Прижок в плину с места толиком прума ногами	CM	не	менее
2.1. Ведение мяча 10 м с не более  2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м с не более  2.3. Ведение мяча 3х10 м с не более  2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) попаданий б ј 4 менее  2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток) могичество попаданий б ј 4 менее  2.6. Вбрасывание мяча на дальность могической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта с не более  2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами могичество поперами общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.4. Челночный бег 3х10 м с не более  4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прижок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прижок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и практа пративной дисциплины и пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины прати	1.4.			250	215
2.1. Ведение мяча 10 м с не более  2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м с не более  2.3. Ведение мяча 3х10 м с не более  2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) попаданий б ј 4 менее  2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток) могичество попаданий б ј 4 менее  2.6. Вбрасывание мяча на дальность могической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта с не более  2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами могичество поперами общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.4. Челночный бег 3х10 м с не более  4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прижок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и прижок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и практа пративной дисциплины и пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины пративной дисциплины прати	1 5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя	CM	не	менее
2.1. Ведение мяча 10 м	1.5.	ногами	CM	40	30
2.1. Ведение мяча 10 м с 2,10 2,30  2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м с 6,60 6,60 6,90  2.3. Ведение мяча 3х10 м с 8,30 8,60  2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий 5 4  2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток) количество попаданий 5 4  2.6. Вбрасывание мяча на дальность м количество попаданий 5 4  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) не более 2,35 2,60  3.2. Бег на 15 м с высокого старта с 2,35 2,60  3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см 4,30 4,70  3.4. Челночный бег 3х10 м с 6 8,10 8,50  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) не более 8,10 8,50  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами см 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см 40 27		2. Нормативы технической подготовки ;	для спортивно	й дисциплины "фу	тбол"
2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м с	2 1	Веление мяна 10 м	C	не	более
2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м с 6,60 6,90  2.3. Ведение мяча 3х10 м с 66,60 6,90  2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий 5   4  2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток) количество попаданий 5   4  2.6. Вбрасывание мяча на дальность м Не менее 18   15  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта с 10 не более 2,35 2,60  3.2. Бег на 30 м с 10 не более 4,30 4,70  3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см 250 210  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) не более 8,10 8,50  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) не менее 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в 60лее 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в 60лее 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в 60лее 40 27  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в 60лее 60	2.1.	Ведение мяча 10 м		2,10	2,30
2.3. Ведение мяча 3х10 м  2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов)  Передача мяча в "коридор" (10 попыток)  Вбрасывание мяча на дальность  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта  3.2. Бег на 30 м  3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  1. Не более  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами  4. Челночный бег 104 м с высокого старта (в см. не менее ногами	2 2	Веление мяна с изменением направления 10 м	C	не	более
2.3. Ведение мяча 3х10 м	2.2.	ведение мича с изменением направлении то м		6,60	6,90
2.4.   Удар на точность по воротам (10 ударов)   Количество попаданий   5   4     2.5.   Передача мяча в "коридор" (10 попыток)   Количество попаданий   5   4     2.6.   Вбрасывание мяча на дальность   М   Не менее   18   15     3.   Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)     3.1.   Бег на 15 м с высокого старта   с	2 3	Powerwa vers 2v10 v		не	более
2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) Попаданий  5   4    2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)  Вбрасывание мяча на дальность  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта  3.2. Бег на 30 м  с   Не более    4.30   4,70    3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см    18   15    18   15    18   15    19   18   15    10   18   15    10   18   15    11   19   19    12   10    13   10    14   10    15   4    16   18   15    17   18   15    18   15    19   19   10    10   10   10    10   10   10    10   10	2.3.	Ведение мяча 3х10 м	C	8,30	8,60
2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)  Вбрасывание мяча на дальность  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта  3.2. Бег на 30 м  3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  4.4. Челночный бег 3х10 м  4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4.2. Челночный бег 104 м с высокого старта (в См. — Количество попаданий обет 104 м с высокого обет 104 м с высокого старта (в См. — Количество попаданий обет 104 м с высокого старта (в См. — Количество попаданий обет 104 м с высокого обет	2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество	не	менее
2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)  2.6. Вбрасывание мяча на дальность  Вбрасывание мяча на дальность  3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта  3.2. Бег на 30 м  3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  1. Не менее  4. Не менее	2.4.		попаданий	5	4
10   10   10   10   10   10   10   10	2.5	П		не	менее
18   15     15     3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)   3.1.   Бег на 15 м с высокого старта   с	2.5.	передача мяча в коридор (то попыток)		5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  3.1. Бег на 15 м с высокого старта  вег на 30 м  3.2. Бег на 30 м  прыжок в длину с места толчком двумя ногами см  18   15	2.6	Вброст полис мано но поли ности		не	менее
3.1. Бег на 15 м с высокого старта   с     не более   2,35   2,60     3.2. Бег на 30 м   с     не более   4,30   4,70     3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см   250   210     3.4. Челночный бег 3х10 м   с   8,10   8,50     4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)     4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   не менее   40   27     4.2. Челночный бег 104 м с высокого старта (в   с   не более   104 м с высокого старта (в   с	2.0.	Ворасывание мяча на дальность		18	15
3.1. Бег на 15 м с высокого старта   с   2,35   2,60     3.2. Бег на 30 м   с   4,30   4,70     3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см   250   210     3.4. Челночный бег 3х10 м   с   8,10   8,50     4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)     4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   см   40   27     4.2. Челночный бег 104 м с высокого старта (в   с   не более	3.	Нормативы общей физической подготовки для с	портивной ди	сциплины "мини-ф	рутбол" (футзал)
3.2. Бег на 30 м	3 1	Fer us 15 M c pulcovoro cranta	C	не	более
3.2. Бег на 30 м   C   4,30   4,70     3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см   250   210     3.4. Челночный бег 3х10 м   C   8,10   8,50     4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)     4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   C   40   27     4.2. Челночный бег 104 м с высокого старта (в   C   4,30   4,70     4.40   8,50     4.40   4,70     4.40   4,	3.1.	вст на 13 м с высокого старта	C	2,35	2,60
3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см   4,30   4,70	2.2	Ferry 20 M		не	более
3.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см       250       210         3.4. Челночный бег 3х10 м       с       не более         4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)         4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами       см       не менее         4.1. Челночный бег 104 м с высокого старта (в       с       не более	3.2.	Вет на 50 м	C	4,30	4,70
3.4.   Челночный бег 3х10 м   с     250   210	2 2	Патруск в наши с месте таником наход нагоми	ov.	не	менее
3.4.     Челночный бег 3х10 м     с     8,10     8,50       4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)       4.1.     Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами     см     не менее       4.2     Челночный бег 104 м с высокого старта (в     с     не более	٥.٥.	птрыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	250	210
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)  4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  4.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в	2.4	Harvayyy × 6ar 2v10 v		не	более
4.1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя см	5.4.	челночный бег 3х10 м	C	8,10	8,50
4.1. ногами 40 27 4.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в с не более		4. Нормативы технической подготовки для спор	ртивной дисци	плины "мини-фут	бол" (футзал)
ногами 40   27   42   Челночный бег 104 м с высокого старта (в с не более	1 1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя		не	менее
4 /.   C	4.1.	ногами		40	27
14.4. C	4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в		не	более
метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	4.2.	метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)		25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации		5. Уровень спортиві	ной квалифика	ции	,
5.1. Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	5.1.	Спортивный разряд "по	ервый спортив	ный разряд"	