|  |
| --- |
| Приложение №3к Приказу № 80-у от «23» августа 2024 г. |

Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки по видам спорта.

**Дзюдо**

Таблица 1

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта «дзюдо»**

2.1. Для возрастной группы 7 лет

**Минимальный проходной балл – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждый доп. м |
| 2 | 1 |
|  Нормативы специальной физической подготовки  |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 11,0 | 11,4 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 4 | 2 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 60 | 50 |

Таблица 2

**2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта «дзюдо»**

2.1. Для возрастной группы 8 лет

**Минимальный проходной балл – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |  |
|  | Нормативы общей физической подготовки  |
| 2.1.1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 3 | 2 |
| 2.1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 6 | 5 |
| 2.1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +2 | +3 |
| 2.1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(3 попытки) | количество попаданий, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. м |
| 3 | 2 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,6 | 11,2 |
| 2.1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 6 | 4 |
| 2.1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 70 | 60 |

Таблица 3

2.2. Для возрастной группы 9 лет

**Минимальный проходной балл – 6 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |  |
|  | Нормативы общей физической подготовки  |
| 2.2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5 раз |
| 5 | 4 |
| 2.2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 8 | 7 |
| 2.2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +4 |
| . | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.2.4 | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,4 | 11,0 |
| 2.2.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 8 | 6 |
| 2.2.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 80 | 70 |

Таблица 4

2.3. Для возрастной группы 10 лет

**Минимальный проходной балл – 6 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
|  | Нормативы общей физической подготовки  |
| 2.3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 7 | 6 |
| 2.3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 10 | 9 |
| 2.3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.3.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,2 | 10,8 |
| 2.3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 10 | 8 |
| 2.3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 95 | 85 |

Таблица 5

3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

3.1. Для возрастной группы 11 - 12 лет

**Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" |
| 3.1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 10 | 9 |
| 3.1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 12 | 11 |
| 3.1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,0 | 10,6 |
| 3.1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 12 | 10 |
| 3.1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 105 | 100 |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" |
| 3.1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 8 | 7 |
| 3.1.8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 11 | 10 |
| 3.1.9. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.1.10. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,1 | 10,7 |
| 3.1.11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 11 | 10 |
| 3.1.12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 100 | 90 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Техническое мастерство  | 5 КЮ Желтый пояс 4 КЮ Оранжевый пояс  | 1 балл+2 балла |

Таблица 6

3.2. Для возрастной группы 13 лет и старше

**Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" |
| 3.2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 14 | 13 |
| 3.2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 15 | 14 |
| 3.2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.2.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,8 | 10,4 |
| 3.2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 14 | 12 |
| 3.2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 125 | 120 |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг |
| 3.2.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 11 | 10 |
| 3.2.8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 15 | 14 |
| 3.2.9. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.2.10. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,0 | 10,6 |
| 3.2.11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 12 | 11 |
| 3.2.12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 115 | 105 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд " | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Техническое мастерство  | 3 КЮ Зеленый пояс2 КЮ Синий пояс | 1 балл+2 балла |

Таблица 7

4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

**Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 8 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "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 (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" |
| 4.1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 18 | 15 |
| 4.1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 20 | 16 |
| 4.1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 4.1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,6 | 10,2 |
| 4.1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 16 | 14 |
| 4.1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 150 |
|  | Нормативы общей 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 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 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 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |
| 4.1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 14 | 12 |
| 4.1.8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 17 | 15 |
| 4.1.9. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 4.1.10. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,8 | 10,4 |
| 4.1.11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 14 | 13 |
| 4.1.12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 | 145 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | Спортивные разряды – "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда 1 балл |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | Спортивный разряд –"кандидат в мастера спорта" | Наличие разряда 1 балл |
| Техническое мастерство  | 1 КЮ Коричневый пояс | 1 балл |

Таблица 8

5.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

**Минимальный проходной балл (нормативы ОФП, СФП и техническое мастерство) – 8 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мужчины | женщины  |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг |
| 3.1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| - | 19 |
| 3.1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 9 | - |
| 3.1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 27 | 12 |
| 3.1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,0 | 9,6 |
| 3.1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 20 | 18 |
| 3.1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 195 | 160 |
|  | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 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 женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |
| 3.1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| - | 15 |
| 3.1.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5 раз |
| 7 | - |
| 3.1.10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 26 | 19 |
| 3.1.11. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +4 | +5 |
|  | Нормативы специальной физической подготовки  |
| 3.1.12 | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,6 | 10,1 |
| 3.1.13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5 раз |
| 18 | 16 |
| 3.1.14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 175 | 150 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения не ограниченно | Спортивные разряды – "мастер спорта России"" мастер спорта России международного класса" | Наличие разряда 1 балл+ 2 балла |
| Техническое мастерство  | 1-5 ДАН Черный пояс | 1 балл |

**Лыжные гонки**

Таблица 9

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта «лыжные гонки»**

**Минимальный проходной балл – 4 балла**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Бег на 60 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 140 | 130 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 30 | 25 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6.30 | 7.00 |

Таблица 10

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта «лыжные гонки»**

**Минимальный проходной балл – 4 балла**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 2.1. | Бег на 60 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 11,0 | 11,6 |
| 2.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 150 | 140 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 35 | 30 |
| 2.4. | Бег на 1000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 5,50 | 6,20 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки  | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |

Таблица 11

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «лыжные гонки»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
|  Нормативы общей физической подготовки |
| 3.1. | Бег на 100 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 16,0 | 16,8 |
| 3.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 155 |
| 3.3. | Бег на 1000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| 4,00 | 4,15 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.4. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| 14,20 | 15,20 |
| 3.5. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| 13,00 | 14,30 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд " | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |

Таблица 12

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «лыжные гонки»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | **Норматив/критерии оценки** | Дополнительные критерии оценки |
| юноши | девушки |
|  Нормативы общей физической подготовки |
| 4.1. | Бег на 2000 м | мин,с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| - | 8,35 |
| 4.2. | Бег на 3000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| 9,40 |  |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 4.3. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| 14,20 | - |
| 4.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| 13,00 | - |
|  | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| - | 17,40 |
|  | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с не более | 1 балл | 1 балл за каждые -1мин.00с |
| - | 17,00 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения не ограничено | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | Наличие разряда 1 балл |

**Самбо**

Таблица 13

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта «самбо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 130 | 120 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 10 | 5 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2 | – |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| – | 7 |
| **Минимальный проходной балл – 7 баллов** |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |
| 1.9 | Бег на 30 м | с | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.10 | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| 7.10 | 7.35 |
| 1.11 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +3 |
| 1.12. | Челночный бег 3х10 м | с | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.13 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 110 | 105 |
| **Минимальный проходной балл – 5 баллов** |

Таблица 14

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта «самбо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -1мин.00 с |
| 8,20 | 8,55 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +4 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 150 | 135 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 13 | 7 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 3 | – |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| – | 9 |
| **Минимальный проходной балл – 7 баллов** |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |
| 1.9 | Бег на 30 м | с | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.10 | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | 1 балл | +1 балл за каждые -1 мин.00 с |
| 6,40 | 7,05 |
| 1.11 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +5 |
| 1.12. | Челночный бег 3х10 м | с | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,0 | 10,4 |
| 1.13 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 120 | 115 |
| **Минимальный проходной балл – 5 баллов** |

Таблица 15

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «самбо»**

**Минимальный проходной балл – 10 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 2.1. | Бег на 60 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -1мин.00 с |
| 8,05 | 8,29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +10см |
| 160 | 145 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 4 | – |
| 2.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| – | 11 |
| Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 2.9 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 19,0 | 25,0 |
| 2.10 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 25,0 | 28,0 |
| 2.11 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 21,0 | 26,0 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд " | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |

Таблица 16

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «самбо»**

**Минимальный проходной балл – 11 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 2.1. | Бег на 60 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,2 | 9,6 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -1мин.00 с |
| 8,10 | 10,00 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 36 | 15 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +11 | +15 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 7,2 | 8,0 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +10см |
| 215 | 180 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 12 | – |
| 2.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| – | 18 |
| Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 2.9 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 19,0 | 25,0 |
| 2.10 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 25,0 | 28,0 |
| 2.11 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 21,0 | 26,0 |
| 2.12 | 10 бросков партнера через грудь | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 17,0 | 20,0 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения не ограничено  | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | Наличие разряда 1 балл |

Таблица 17

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «самбо»**

**Минимальный проходной балл – 11 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 4.1. | Бег на 100 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 13,4 | 16,0 |
| 4.2. | Бег на 2000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -1мин.00 с |
| - | 9,50 |
| 4.3. | Бег на 3000 м | мин, с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -1мин.00 с |
| 12,40 | - |
| 4.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 42 | 16 |
| 4.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +13 | +16 |
| 4.6. | Челночный бег 3х10 м | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,9 | 7,9 |
| 4.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +10см |
| 230 | 185 |
| 4.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
|  |  |
| 4.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 14 | – |
| 4.10 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| – | 19 |
| Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 4.11 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 15,0 | 18,3 |
| 4.12 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 18,0 | 20,0 |
| 4.13 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 14,5 | 17,0 |
| 4.14 | 10 бросков партнера через грудь | с не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 17,0 | 20,0 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения не ограничено  | Спортивные разряды – «мастера спорта России» | Наличие разряда 1 балл |

**Спортивная борьба**

Таблица 18

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта "спортивная борьба"**

**Минимальный проходной балл – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив /критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 110 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий,не менее | 1 балл | +1 балл за каждое доп. попадание |
| 2 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 1.6. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые +0,10 с |
| 10,0 |
| 1.7. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 2 |

Таблица 19

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта "спортивная борьба"**

**Минимальный проходной балл – 7 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 120 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий,не менее | 1 балл |  |
| 3 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 1.6. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые +0,10 с |
| 12,0 |
| 1.7. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 3 |

Таблица 20

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"**

**Минимальный проходной балл – 12 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив/критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 3.1. | Бег на 60 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10.4 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | мин., не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,30 с |
| 8.05 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 20 |
| 3.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +5 |
| 3.5. | Челночный бег 3x10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8.7 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 |
| 3.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз,не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. 5 раз |
| 7 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.8 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 6 |
| 3.9 | Прыжок в высоту с места | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| 40 |
| 3.10 | Тройной прыжок с места | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1 м |
| 5 |
| 3.11 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1 м |
| 5.2 |
| 3.12 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1 м |
| 6.0 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд " | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |

**Сумо**

 Таблица 21

1. **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки** **до одного года обучения по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив /критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10 | 11 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 9 | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |

Таблица 22

1. **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки** **свыше одного года обучения по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив /критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 3x10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,7 | 10,7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 13 | 7 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 150 | 135 |
| 2.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. раз |
| 11 | 9 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |

Таблица 23

1. **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл : юноши – 9 баллов, девушки – 8 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
| Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 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 55 кг", "весовая категория 60 кг" |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 13 | 10 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 20 | 8 |
| 3.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее |  | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 13 | 8 |
| 3.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +3 |
| 3.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,1 | 9,0 |
| 3.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 9 | 8 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 150 |
| 3.8. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 5,2 | 4,5 |
| 3.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 6 | - |
| Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг" - для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг" |
| 3.10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 10 | 8 |
| 3.11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 15 | 8 |
| 3.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее |  | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 11 | 8 |
| 3.13. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +1 |
| 3.14. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,1 | 10,1 |
| 3.15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 8 | 7 |
| 3.16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 150 |
| 3.17. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 5,2 | 4,5 |
| 3.18. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 4 | - |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд " | Наличие разряда +1 балл+2 балла+3 балла |

Таблица 24

1. **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 9 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
| Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 80 кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг" |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| - | 11 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 27 | 9 |
| 4.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 15 | 9 |
| 4.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +5 | +5 |
| 4.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 7,9 | 8,9 |
| 4.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 10 | 9 |
| 4.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 195 | 160 |
| 4.8. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 6,3 | 5,5 |
| 4.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 9 | - |
| 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", "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" |
| 4.10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| - | 8 |
| 4.11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 20 | 7 |
| 4.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 13 | 7 |
| 4.13. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +3 |
| 4.14. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,0 | 11,0 |
| 4.15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 9 | 8 |
| 4.16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 195 | 160 |
| 4.17. | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы | м, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1м |
| 6,3 | 5,5 |
| 4.18. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 7 | - |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения без срочно | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» | Наличие разряда 1 балл |

Таблица 25

1. **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

**Минимальный проходной балл – 10 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив/критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| Юноши  | Девушки  |
| Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "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 категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг" |
| 5.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 40 | 30 |
| 5.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 16 | 14 |
| 5.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +7 | +7 |
| 5.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 7,1 | 8,2 |
| 5.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 11 | 10 |
| 5.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 220 | 185 |
| 5.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 15 | 9 |
| 5.8. | Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося | количество раз, не менее | 1 балл |  |
| 1 | - |
| 5.9. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося | количество раз, не менее | 1 балл |  |
| - | 1 |
| Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 115 кг", "весовая категория 115+ кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 73 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг" |
| 5.10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 30 | 20 |
| 5.11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 14 | 12 |
| 5.12 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +3 | +3 |
| 5.13. | Челночный бег 3 x 10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,0 | 9,0 |
| 5.14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 10 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 8 | 7 |
| 5.15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 220 | 185 |
| 5.16. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +5раз |
| 8 | 5 |
| 5.17. | Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося | количество раз, не менее | 1 балл |  |
| 1 | - |
| 5.18. | Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося | количество раз, не менее | 1 балл |  |
| - | 1 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения без срочно | Спортивный разряд – «мастера спорта России» | Наличие разряда 1 балл |

**Футбол**

 Таблица 26

1. **Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта "футбол"**

**Минимальный проходной балл – 5 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения**  | **Норматив /критерии оценки** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 1.1.    | Бег на 10 м с высокого старта | с,   не более  | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 2,35 | 2,50 |
| 1.2.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см,  не менее   | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 100 | 90 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с,   не более  | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 11,2 | 11,7 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | количество раз, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. +1раз |
| 11 | 10 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждый доп. см |
| +1 | +2 |

Таблица 27

1. **Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта "футбол"**

**Минимальный проходной балл – 8 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п     | Упражнения     | Единица измерения     | Норматив /критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 2.1.    | Челночный бег 3x10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9,30 | 10,30 |
| 2.2.    | Бег на 10 м с высокого старта | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 2,30 | 2,40 |
| 2.3.    | Бег на 30 м     | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6,0 | 6,5 |
| 2.4.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее  | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 120 | 110 |
| Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 2.5.    | Ведение мяча 10 м     | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 3,00 | 3,20 |
| 2.6.    | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,60 | 8,80 |
| 2.7.    | Ведение мяча 3x10 м  | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 11,60 | 11,80 |
| 2.8.    | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1 попадание |
| 5 | 4 |

Таблица 28

1. **Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"**

**Минимальный проходной балл – 11 баллов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п     | Упражнения     | Единица измерения     | Норматив /критерии оценки | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 3.1.    | Челночный бег 3x10 м | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 8,70 | 9,00 |
| 3.2.    | Бег на 10 м с высокого старта | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 2,20 | 2,30 |
| 3.3.    | Бег на 30 м     | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 5,40 | 5,60 |
| 3.4.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см, не менее  | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 | 140 |
| 3.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1см |
| 30 | 27 |
| Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 3.6.    | Ведение мяча 10 м     | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 2,60 | 2,80 |
| 3.7.    | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 7,80 | 8,00 |
| 3.8.    | Ведение мяча 3x10 м  | с, не более | 1 балл | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 10,00 | 10,30 |
| 3.9. | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1 попадание |
| 5 | 4 |
| 3.10. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий, не менее | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1 попадание |
| 5 | 4 |
| 3.11. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (3 попытки) | м, не менее  | 1 балл | +1 балл за каждые доп.+1 попадание |
| 8 | 6 |

|  |
| --- |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд",  | Наличие разряда +1 балл |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд""третий спортивный разряд",  | Наличие разряда 1 балл+2 балла+3 балла+4 балла |