

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах начальной подготовки

№	Упражнения	Баллы	НП 1 года обучения		НП 2 года обучения		НП 3 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м (сек)	5	9,4	9,9	8,4	8,9	7,4	7,9
		4	9,5	10,0	8,5	9,0	7,5	8,0
		3	9,6	10,1	8,6	9,1	7,6	8,1
		2	9,7	10,2	8,7	9,2	7,7	8,2
		1	9,8	10,3	8,8	9,3	7,8	8,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	11,0	11,5	10,6	11,1	10,0	10,6
		4	11,1	11,6	10,7	11,2	10,1	10,7
		3	11,2	11,7	10,8	11,3	10,2	10,8
		2	11,3	11,8	10,9	11,4	10,3	10,9
		1	11,4	11,9	11,0	11,5	10,4	11,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+3	+5	+5	+7	+5	+7
		4	+2	+4	+4	+6	+4	+6
		3	+1	+3	+3	+5	+3	+5
		2	0	+2	+2	+4	+2	+4
		1	-1	+1	+1	+3	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	105	97	105	97	120	110
		4	95	87	100	92	115	105
		3	85	77	95	87	110	100
		2	75	67	90	82	105	95
		1	65	57	85	77	100	90
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (кол-во раз за 1 минуту)	5	67		70		71	
		4	66		69		70	
		3	65		68		69	
		2	64		67		68	
		1	63		66		67	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз за 1 минуту)	5	32		37		39	
		4	31		36		38	
		3	30		35		37	
		2	29		34		36	
		1	28		33		37	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	48	38	45	35	45	35
		4	49	39	46	36	46	36
		3	50	40	47	37	47	37
		2	51	41	48	38	48	38
		1	52	42	49	39	49	39
2.4.	Прыжок в высоту с места (см)	5	29	26	30	27	30	27
		4	28	25	29	26	29	26
		3	27	24	28	25	28	25
		2	26	38	27	24	27	24
		1	25	39	26	23	26	23

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 24 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ 1-3 годов обучения)

№	Упражнения	Баллы	УТЭ 1 года обучения		УТЭ 2 года обучения		УТЭ 3 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м (сек)	5	6,3	6,4	6,2	6,3	6,1	6,2
		4	6,4	6,5	6,3	6,4	6,2	6,3
		3	6,5	6,6	6,4	6,5	6,3	6,4
		2	6,6	6,7	6,5	6,6	6,4	6,5
		1	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,6	10,0	9,2	9,6	9,1	9,4
		4	9,7	10,1	9,3	9,7	9,2	9,5
		3	9,8	10,2	9,4	9,8	9,2	9,6
		2	9,9	10,3	9,5	9,9	9,3	9,7
		1	10,0	10,4	9,6	10,0	9,4	9,8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+5	+7	+7	+9	+9	+11
		4	+4	+6	+6	+8	+8	+10
		3	+3	+5	+5	+7	+7	+9
		2	+2	+4	+4	+6	+6	+8
		1	+1	+3	+3	+5	+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	132	127	137	130	140	135
		4	127	122	132	125	135	130
		3	122	117	127	122	132	127
		2	117	112	122	115	125	120
		1	112	107	117	110	120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	5	29	26	31	28	33	30
		4	27	24	29	26	31	28
		3	25	22	27	24	29	26
		2	23	20	25	22	27	24
		1	21	18	23	20	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (кол-во раз за 1 минуту)	5	75		78		81	
		4	73		76		79	
		3	71		74		77	
		2	69		72		75	
		1	67		70		72	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз за 1 минуту)	5	43		47		51	
		4	41		45		49	
		3	39		43		47	
		2	37		41		45	
		1	35		39		43	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	43	33	41	31	39	29
		4	44	34	42	32	40	30
		3	45	35	43	33	41	31
		2	46	36	44	34	42	32
		1	47	37	45	35	43	33
2.4.	Прыжок в	5	31	28	32	29	33	30

(см)	3	29	26	30	27	31	28
	2	28	25	29	26	30	27
	1	27	24	28	25	29	26

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов

*По хореографической подготовке получить зачет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ 4-6 годов обучения)

№	Упражнения	Баллы	УТЭ 4 года обучения		УТЭ 5-6 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м (сек)	5	6,0	6,1	5,9	6,0
		4	6,1	6,2	6,0	6,1
		3	6,2	6,3	6,1	6,2
		2	6,3	6,4	6,4	6,3
		1	6,4	6,5	6,5	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,0	9,4	8,8	9,2
		4	9,1	9,5	8,9	9,3
		3	9,2	9,6	9,0	9,4
		2	9,3	9,7	9,1	9,5
		1	9,4	9,8	9,2	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+9	+11	+11	+13
		4	+8	+10	+10	+12
		3	+7	+9	+9	+11
		2	+6	+8	+8	+10
		1	+5	+7	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	157	152	162	157
		4	147	142	152	147
		3	137	132	142	137
		2	132	127	137	140
		1	127	122	132	135
1.5.	Поднимание туловища из положения (кол-во раз за 1 минуту)	5	33	30	35	32
		4	32	29	34	31
		3	31	28	33	30
		2	30	27	32	29
		1	28	26	31	28
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (кол-во раз за 1 минуту)	5	82		87	
		4	81		86	
		3	80		85	
		2	79		84	
		1	78		83	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз за 1 минуту)	5	54		59	
		4	53		58	
		3	52		57	
		2	51		56	

2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	38	28	36	26
		4	39	29	37	27
		3	40	30	38	28
		2	41	31	39	29
		1	42	32	40	30
2.4.	Прыжок в высоту с места (см)	5	34	31	35	32
		4	33	30	34	31
		3	32	29	33	30
		2	31	28	32	29
		1	30	27	31	28
Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов						

*По хореографической подготовке получить зачет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Баллы	ССМ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м (сек)	5	9,2	9,7
		4	9,3	9,8
		3	9,4	9,9
		2	9,5	10,0
		1	9,6	10,1
1.2.	Бег на 1500 м (мин., с)	5	<6.0	<7.00
		4	6.30-6.0	7.02-7.00
		3	6.40	7.03
		2	>6.45	>7.04
		1	-	-
1.3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,5	7,8
		4	7,6	7,9
		3	7,7	8,0
		2	7,8	8,1
		1	7,9	8,2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	5	+11	+15
		4	+10	+14
		3	+9	+13
		2	+8	+12
		1	+7	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	203	187
		4	193	177
		3	183	167
		2	178	162
		1	173	157
1.6.	Поднимание туловища из положения (кол-во раз за 1 минуту)	5	49	43
		4	48	42
		3	47	41

		-	-	-
		1	45	39
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	10	-
		4	9	-
		3	8	-
		2	7	-
		1	6	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	-	20
		4	-	19
		3	-	18
		2	-	17
		1	-	16

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (кол-во раз за 1 минуту)	5		32
		4		31
		3		30
		2		29
		1		28
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз за 1 минуту)	5		87
		4		86
		3		85
		2		84
		1		83
2.3.	Прыжок в высоту с места (см)	5	47	40
		4	46	39
		3	45	38
		2	44	37
		1	43	36
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге (с)	5	3,5	3,4
		4	3,0	2,9
		3	2,5	2,4
		2	2,0	1,9
		1	1,5	1,4

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 36 баллов

*По хореографической подготовке **получить зачет.**