

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 30 м. (не более 6,9 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6,9 с – 1 б 6,8 с – 2 б 6,7 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м. (не более 7,2 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>7,2 с – 1 б 7,1 с – 2 б 7,0 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 115 см.) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>115 см – 1 б 116 см – 2 б 117 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 110 см.) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>110 см – 1 б 111 см – 2 б 112 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 8 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 10 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>10 р. – 1 б 11 р. – 2 б 12 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>7 р. – 1 б 8 р. – 2 б 9 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>4 р. – 1 б 5 р. – 2 б 6 р. и больше – 3 б</p>
Координация	<p>Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,4 с – 1 б 10,3 с – 2 б 10,2 с и меньше – 3 б</p>	<p>Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,9 с – 1 б 10,8 с – 2 б 10,7 с и меньше – 3 б</p>

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые Удержание положения: 2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 30 м. (не более 6,7 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6,7 с – 1 б 6,6 с - 2 б 6,5 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м. (не более 7,0 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>7,0 с – 1 б 6,9 с – 2 б 6,8 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 118 см.) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>118 см – 1 б 119 см – 2 б 120 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 113 см.) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>113 см – 1 б 114 см – 2 б 115 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 12 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>12 р. – 1 б 13 р. – 2 б 14 р. и больше - 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 12 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>12 р. – 1 б 13 р. – 2 б 14 р. и больше - 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>9 р. – 1 б 10 р. – 2 б 11 р. и больше - 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>7 р. – 1 б 8 р. – 2 б 9 р. и больше - 3 б</p>
Координация	<p>Челночный бег 3х10 м. (не более 10,2 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,2 с – 1 б 10,1 с - 2 б 10 с и меньше – 3 б</p>	<p>Челночный бег 3х10 м. (не более 10,8 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,8 с – 1 б 10,7 с – 2 б 10,6 с и меньше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые Удержание положения:</p>	

	<p>3 с – 1 б 4 с – 2 б 5 с и более – 3 б</p> <p>Складка ноги врозь И.П. сед ноги врозь, наклон вперед, с прямыми ногами касание лбом – 1 б касание подбородком – 2 б касание животом/грудью – 3 б</p>
<p>Техническое мастерство</p>	<p>- Прыжок «группировка» И.П. основная стойка, прыжок вверх, колени подтянуть к груди, ноги вместе, вернуть в И.П.;</p> <p>- Прыжок «винт» на 360 градусов. И.П. основная стойка, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, туловище прямое, ноги вместе;</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются вдоль туловища</p> <p>1 р – 1 б 2 р – 2 б 3 р – 3 б</p> <p>- Удержание положения упор углом ноги врозь. И.П. сед ноги врозь, ноги выпрямлены, руки на ширине плеч, удержание положения «угол»</p> <p>2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б</p> <p>- Вертикальный опорный шпагат И.П. основная стойка, руки перед собой, мах прямой ногой назад в шпагат, руки упираются о пол, шпагат не менее 160 градусов, вернуться в И.П. Или перекат на 360 градусов в шпагате лёжа на полу.</p> <p>160° -169°-1 б 170°-179°-2 б 180° и более -3 б</p> <p>- Два произвольных элемента ценностью не менее 0,2 балла, отличных от обязательных (оценивается каждый элемент отдельно)</p> <p>0,2-0,4 б – 1 б 0,5-0,6 б-2 б 0,7- 1,0 б – 3 б</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 60 м (не более 11,6 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,6 с – 1 б 11,5 с – 2 б 11,4 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 60 м (не более 12,3 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>12,3 с – 1 б 12,2 с – 2 б 12,1 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 30 с – 1 б 6 мин 29 с – 2 б 6 мин 28 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 50 с – 1 б 6 мин 49 с – 2 б 6 мин 48 с и менее – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 140 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>140 см – 1 б 141 см – 2 б 142 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 130 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>130 см – 1 б 131 см – 2 б 132 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 15 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>15 р. – 1 б 16 р. – 2 б 17 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 12 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>12 р. – 1 б 13 р. – 2 б 14 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>12 р. – 1 б 13 р. – 2 б 14 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б</p>
Координация	<p>Челночный бег 3х10 м. (не более 10,1 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м.,</p>	<p>Челночный бег 3х10 м. (не более 10,7 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10</p>

	<p>достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,1 с – 1 б 10,0 с - 2 б 9,9 с и меньше – 3 б</p>	<p>м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>10,7 с – 1 б 10,6 с – 2 б 10,5 с и меньше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые</p> <p>2 р – 1 б 3 р – 2 б 4 р и более – 3 б</p>	
	<p>Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии Удержание положения шпагат:</p> <p>2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б</p>	
<p>Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения</p>	<p>Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности</p>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе второго года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 60 м. (не более 11,4 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,4 с – 1 б 11,3 с – 2 б 11,2 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 60 м. (не более 12,1 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>12,1 с – 1 б 12,0 с – 2 б 11,9 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 26 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 26 с – 1 б 6 мин 25 с – 2 б 6 мин 24 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 46 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 46 с – 1 б 6 мин 45 с – 2 б 6 мин 44 с и менее – 3 б</p>
	<p>Прыжок «группировка» за 20 с (не менее 13 раз) И.П. основная стойка, прыжок вверх, колени подтягиваются к груди, не ниже 90 градусов, вернуться в И.П.</p> <p>13 р. – 1 б 14 р. – 2 б 15 р. и больше – 3 б</p>	
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 143 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>143 см – 1 б 144 см – 2 б 145 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 133 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>133 см – 1 б 134 см – 2 б 135 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 16 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой.</p> <p>16 р. – 1 б 17 р. – 2 б 18 р. и больше – 3 б</p>	
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны.</p>

	14 р. – 1 б 15 р. – 2 б 16 р. и больше - 3 б	10 р. – 1 б 11 р. – 2 б 12 р. и больше - 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 9,9 с – 1 б 9,8 с - 2 б 9,7 с и меньше – 3 б	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 10,5 с – 1 б 10,4 с – 2 б 10,3 с и меньше – 3 б
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые 3 р – 1 б 4 р – 2 б 5 р и более – 3 б	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии Удержание положения шпагат: 3 с – 1 б 4 с – 2 б 5 с и более – 3 б	
Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения	Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе третьего года обучения
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 60 м (не более 11,2 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,2 с – 1 б 11,1 с – 2 б 11,0 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 60 м (не более 11,9 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,9 с – 1 б 11,8 с – 2 б 11,7 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 22 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 22 с – 1 б 6 мин 21 с – 2 б 6 мин 20 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 42 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 42 с – 1 б 6 мин 41 с – 2 б 6 мин 40 с и менее – 3 б</p>
	<p>Прыжок «группировка» за 20 с. (не менее 16 раз) И.П. основная стойка, прыжок вверх, колени подтягиваются к груди, не ниже 90 градусов, вернуться в И.П.</p> <p>16 р. – 1 б 17 р. – 2 б 18 р. и больше – 3 б</p>	
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 145 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>145 см – 1 б 146 см – 2 б 147 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 135 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>135 см – 1 б 136 см – 2 б 139 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 18 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>18 р – 1 19 р – 2 б 20 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 15 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собо</p> <p>15 р – 1 б 16 р – 2 б 17 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p>

	15 р. – 1 б 16 р – 2 б 17 р. и больше - 3 б	12 р. – 1 б 13 р. – 2 б 14 р. и больше - 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 9,7 с – 1 б 9,6 с - 2 б 9,5 с и меньше – 3 б	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 10,2 с – 1 б 10,1 с – 2 б 10,0 с и меньше – 3 б
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 4 раз) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые 4 р – 1 б 5 р – 2 б 6 р и более – 3 б	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии Удержание положения шпагат: 4 с – 1 б 5 с – 2 б 6 с и более – 3 б	
Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения	Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе четвертого года обучения

(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 60 м (не более 11,0 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,0 с – 1 б 10,9 с – 2 б 10,8 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 60 м (не более 11,7 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11,7 с – 1 б 11,6 с – 2 б 11,5 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 20 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 20 с – 1б 6 мин 19 с – 2 б 6 мин 18 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 1 км (не более 6 мин 40 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>6 мин 40 с – 1б 6 мин 39 с – 2 б 6 мин 38 с и менее – 3 б</p>
	<p>Прыжок «группировка» за 20 с (не менее 19 раз) И.П. основная стойка, прыжок вверх, колени подтягиваются к груди, не ниже 90 градусов, вернуться в И.П.</p> <p>19 р. – 1 б 20 р. – 2 б 21 р. и больше - 3 б</p>	
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 148 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>148 см – 1 б 149 см – 2 б 147 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 138 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>138 см – 1 б 139 см – 2 б 140 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 18 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>18 р. – 1 б 19 р. – 2 б 20 р. и больше - 3 б</p>	
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>18 р. – 1 б 19 р. – 2 б 20 р. и больше - 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>14 р. – 1 б 15 р. – 2 б 16 р. и больше - 3 б</p>

Координация	<p>Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>9,5 с – 1 б 9,4 с - 2 б 9,3 с и меньше – 3 б</p>	<p>Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>9,9 с – 1 б 9,8 с – 2 б 9,7 с и меньше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз) И.П. стойка ноги вместе, ладони полностью касаются пола, колени прямые</p> <p>5 р – 1 б 6 р – 2 б 7 р и более – 3 б</p>	<p>Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии Удержание положения шпагат:</p> <p>5 с – 1 б 6 с – 2 б 7 с и более – 3 б</p>
Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения	<p>Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности</p>	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 60 м (не более 8,7 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>8,7 с – 1 б 8,6 с - 2 б 8,5 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 60 м (не более 9,6 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>9,6 с – 1 б 9,5 с – 2 б 9,4 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 2 км (не более 9 мин) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>9 мин – 1б 8 мин 59 с – 2 б 8 мин 58 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 2 км (не более 11 мин) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>11 мин – 1б 10 мин 59 с – 2 б 10 мин 58 с и менее – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 200 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>200 см – 1 б 201 см - 2 б 202 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 175 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>175 см – 1 б 176 см – 2 б 177 см и более – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 20 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>20 р. – 1 б 21 р. – 2 б 22 р. и больше - 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. (не менее 17 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>17 р. – 1 б 18 р. – 2 б 19 р. и больше - 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>20 р. – 1 б 21 р. – 2 б 22 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>15 р. – 1 б 16 р. – 2 б 17 р. и больше - 3 б</p>
	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>10 р. – 1 б</p>	<p>Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) И.П. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из И.П. подтягивание до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис.</p> <p>18 р. – 1 б</p>

	11 р. – 2 б 12 р. и больше - 3 б	19 р. – 2 б 20 р. и больше - 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 8,7 с – 1 б 8,6 с - 2 б 8,5 с и меньше – 3 б	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. 9,0 с – 1 б 8,9 с – 2 б 8,8 с и меньше – 3 б
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп) 2 с – 1 б 3 с - 2 б 4 с – 3 б	
	Продольный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) Удержание положения шпагат: 2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) Удержание положения шпагат: 2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б	
Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения	Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 100 м (не более 13,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>13,8 с – 1 б 13,7 с – 2 б 13,6 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 100 м (не более 16,3 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>16,3 с – 1 б 16,2 с – 2 б 16,1 с и меньше – 3 б</p>
Выносливость	<p>Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>7 мин 50 с – 1 б 7 мин 49 с – 2 б 7 мин 48 с и менее – 3 б</p>	<p>Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>9 мин 50 с – 1 б 9 мин 49 с – 2 б 9 мин 48 с и менее – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>25 р. – 1 б 26 р. – 2 б 24 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой/скрестно перед собой</p> <p>22 р. – 1 б 23 р. – 2 б 24 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>25 р. – 1 б 26 р. – 2 б 27 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) И.П. упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое, колени прямые, локти сгибаются в стороны</p> <p>16 р. – 1 б 17 р. – 2 б 18 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>13 р. – 1 б 14 р. – 2 б 15 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) И.П. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из И.П. подтягивание до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис.</p> <p>19 р. – 1 б 20 р. – 2 б 21 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз) И.П. вис спиной на гимнастической стенке. Поднять прямые ноги до горизонтального положения, не менее 90 градусов.</p> <p>16 р. – 1 б 17 р. – 2 б</p>	<p>Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) И.П. вис спиной на гимнастической стенке. Поднять прямые ноги до горизонтального положения, не менее 90 градусов.</p> <p>13 р. – 1 б 14 р. – 2 б</p>

	18 р. и больше - 3 б	15 р. и больше - 3 б
Координация	<p>Челночный бег 3x10 м (не более 7,3 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>7,3 с – 1 б 7,2 с - 2 б 7,0 с и меньше – 3 б</p>	<p>Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с) Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую обучающийся должен коснуться линии, сделав касание, обучающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.</p> <p>8,3 с – 1 б 8,2 с – 2 б 8,1 с и меньше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)</p> <p>2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б</p>	
	<p>Продольный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) Удержание положения шпагат:</p> <p>2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б</p>	
	<p>Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) Удержание положения шпагат:</p> <p>2 с – 1 б 3 с – 2 б 4 с и более – 3 б</p>	
Техническое мастерство Экспертная оценка выполнения	<p>Обязательная техническая программа (выполнение соревновательной технической программы в соответствии с возрастной категорией) (программа оценивается в соответствии с правилами соревнований*) Сумма оценок состоит из оценки трудности элементов, оценки исполнения и оценки артистичности</p>	
Спортивный разряд	«мастер спорта России»	