



Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки автоспорт младшая возрастная группа

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики			Девочки		
			7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Фигура «змейка» передним ходом, очки	5	10	5	0	15	10	5
		4	15	10	5	20	15	10
		3	20	15	10	25	20	15
2	Фигура Линия «стоп», очки	5	10	5	0	15	10	5
		4	15	10	5	20	15	10
		3	20	15	10	25	20	15
3	Прохождение Трассы 700 м, сек	5	1,45	1,40	1,35	1,50	1,45	1,40
		4	1,54-1,46	1,49-1,41	1,44-1,36	1,59-1,51	1,54-1,46	1,49-1,41
		3	1,55	1,50	1,45	1,60	1,55	1,50



Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки автоспорт средняя возрастная группа

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики-юноши			Девочки-девушки		
			10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Фигура «змейка» передним ходом, очки	5	0	0	0	0	0	0
		4	5	5	5	5	5	5
		3	10	10	10	10	10	10
2	Фигура Линия «стоп», очки	5	0	0	0	0	0	0
		4	5	5	5	5	5	5
		3	10	10	10	10	10	10
3	Прохождение трассы 1000 м, сек	5	1,30	1,25	1,35	1,35	1,30	1,32
		4	1,39-1,31	1,34-1,26	1,43-1,36	1,44-1,36	1,39-1,31	1,40-1,33
		3	1,40	1,35	1,44	1,45	1,40	1,41



Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки автоспорт старшая возрастная группа

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши					Девушки				
			13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Фигура «змейка» передним ходом, очки	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Фигура Линия «стоп», очки	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Прохождение трассы 1000 м, сек	5	1,32	1,29	1,26	1,23	1,31	1,35	1,32	1,29	1,26	1,47
		4	1,40-1,33	1,37-1,30	1,34-1,27	1,31-1,24	1,39-1,32	1,43-1,36	1,40-1,33	1,37-1,30	1,34-1,27	1,55-1,46
		3	1,41	1,38	1,35	1,32	1,40	1,44	1,41	1,38	1,35	1,56



Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки автоспорт средняя возрастная группа

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики-юноши			Девочки-девушки		
			10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	5,4 и мен	5,2 и мен	5,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,4 и мен
		4	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9
		3	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4
		2	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9
		1	7,0 и бол	6,8 и бол	6,6 и бол	7,4 и бол	7,2 и бол	7,0 и бол
2	Челночный бег 3×10 м, сек	5	8,6 и мен	8,4 и мен	8,2 и мен	9,1 и мен	8,9 и мен	8,7 и мен
		4	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2
		3	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2	9,7-10,1	9,5-9,9	9,3-9,7
		2	9,7-10,1	9,5-9,9	9,3-9,7	10,2-10,6	10,0-10,4	9,8-10,2
		1	10,2 и бол	10,0 и бол	9,8 и бол	10,7 и бол	10,5 и бол	10,3 и бол
3	Прыжок в длину с места, см	5	165	170	180	155	160	165
		4	155-164	161-169	171-179	145-154	151-159	155-164
		3	145-154	151-160	161-170	135-144	141-150	145-154
		2	135-144	141-150	151-160	125-134	131-140	135-144
		1	125-134	131-140	141-150	115-124	121-130	125-134
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	21	23	25	18	20	22
		4	18-20	20-22	22-24	15-17	17-19	19-21
		3	15-17	17-19	19-21	12-14	14-16	16-18
		2	12-14	14-16	16-18	9-11	11-13	13-15
		1	11	13	15	8	10	12
5	Подъем туловища за 30 сек (раз)	5	20	21	22	18	19	20
		4	17-19	18-20	19-21	15-17	16-18	17-19
		3	14-16	15-17	16-18	12-14	13-15	14-16
		2	11-13	12-14	13-15	9-11	10-12	11-13
		1	10	11	12	8	9	10

