



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 младшая возрастная группа

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики			Девочки		
			7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,5 и мен
		4	6,6-7,0	6,3-6,7	6,0-6,4	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-7,0
		3	7,1-7,5	6,8-7,2	6,5-6,9	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5
		2	7,6-8,0	7,3-7,7	7,0-7,4	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0
		1	8,1 и бол	7,8 и бол	7,5 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,1 и бол
2	Прыжок в длину с места, см	5	145	155	160	140	145	155
		4	135-144	145-154	151-159	131-139	135-144	145-154
		3	125-134	135-144	141-150	121-130	125-134	135-144
		2	115-124	125-134	131-140	111-120	115-124	125-134
		1	105-114	115-124	121-130	101-110	105-114	115-124
3	Челночный бег 3×10, сек	5	9,9 и мен	9,1 и мен	8,8 и мен	10,2 и мен	9,7 и мен	9,3 и мен
		4	10,0-10,5	9,2-9,7	8,9-9,4	10,3-10,8	9,8-10,3	9,4-10,0
		3	10,6-11,1	9,8-10,3	9,5-10,0	10,9-11,4	10,4-10,9	10,1-10,6
		2	11,2-11,7	10,4-11,0	10,1-10,6	11,5-12,0	11,1-11,6	10,7-11,2
		1	11,8 и бол	11,0 и бол	10,7 и бол	12,1 и бол	11,7 и бол	11,3 и бол
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	15	17	19	12	14	16
		4	12-14	14-16	16-18	9-11	11-13	13-15
		3	9-11	11-13	13-15	6-8	8-10	10-12
		2	6-8	8-10	10-12	3-5	5-7	7-9
		1	5	7	9	2	4	6
5	Подъем туловища за 10 сек (раз)	5	14	16	18	10	13	16
		4	12-13	14-15	16-17	9	11-12	14-15
		3	10-11	12-13	14-15	8	9-10	12-13
		2	8-9	10-11	12-13	7	7-8	10-11
		1	6-7	8-9	10-11	6	5-6	8-9



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



Контрольно-переводные нормативы общей 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	Бег 30 м с высокого старта, сек	5	4,8 и мен	4,7 и мен	4,5 и мен	4,3 и мен	4,1 и мен	5,1 и мен	4,9 и мен	4,8 и мен	4,7 и мен	4,5 и мен
		4	4,9-5,3	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	5,2-5,6	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2	4,6-5,0
		3	5,4-5,8	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	5,7-6,1	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7	5,1-5,5
		2	5,9-6,3	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	6,2-6,6	6,0-6,4	5,9-6,3	5,8-6,2	5,6-6,0
		1	6,4 и бол	6,3 и бол	6,1 и бол	5,9 и бол	5,7 и бол	6,7 и бол	6,5 и бол	6,4 и бол	6,3 и бол	6,1 и бол
2	Челночный бег 3×10 м, сек	5	8,1 и мен	7,9 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	8,5 и мен	8,3 и мен	8,1 и мен	7,9 и мен	7,7 и мен
		4	8,2-8,6	8,0-8,4	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	8,6-9,0	8,4-8,8	8,2-8,6	8,0-8,4	7,8-8,2
		3	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7	8,1-8,5	7,9-8,3	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,1	8,5-8,9	8,3-8,7
		2	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	9,6-10,0	9,4-9,8	9,2-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2
		1	9,7 и бол	9,5 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	8,9 и бол	10,1 и бол	9,9 и бол	9,7 и бол	9,5 и бол	9,3 и бол
3	Прыжок в длину с места, см	5	180	190	200	210	220	170	175	180	185	190
		4	171-179	181-189	191-199	201-209	211-219	161-169	165-174	171-179	175-184	181-189
		3	161-170	171-180	181-190	191-200	201-210	151-160	155-164	161-170	165-174	171-180
		2	151-169	161-170	171-180	181-190	191-200	141-150	145-154	151-160	155-164	161-170
		1	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	131-140	135-144	141-150	145-154	151-160
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	28	31	33	36	39	24	26	28	30	32
		4	25-27	28-30	30-32	33-35	36-38	21-23	23-25	25-27	27-29	29-31
		3	22-24	25-27	27-29	30-32	33-35	18-21	20-22	22-24	24-26	26-28
		2	19-21	22-24	24-26	27-29	30-32	15-17	17-19	19-21	21-23	23-25
		1	16-18	19-21	21-23	24-26	27-29	12-24	14-16	16-18	18-20	20-22
5	Подъем туловища за 30 сек (раз)	5	24	26	28	30	32	22	24	26	28	30
		4	21-23	23-25	25-27	27-29	29-31	19-21	21-23	23-25	25-27	27-29
		3	18-20	20-22	22-24	24-26	26-28	16-18	18-20	20-22	22-24	24-26
		2	15-17	17-19	19-21	21-23	23-25	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23
		1	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20