

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»
(МБУ ДО «СШОР «Лидер»)**

170006 г. Тверь, ул. Достоевского, д. 10а, тел. 32-31-90, 32-11-17

ПРИНЯТО

Тренерским (педагогическим)
советом МБУ ДО «СШОР «Лидер»
Протокол № 1 от 30 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
И.К. Левченко

Приказ № 105 -од от 30 08 2023 г.



ПОРЯДОК

**проведения вступительных испытаний и контрольно-переводных
нормативов в Муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»**

I. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок проведения вступительных испытаний и контрольно-переводных нормативов (далее – Порядок) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение), разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 года № 912 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«автомобильный спорт»**»;
- приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«баскетбол»**»;
- приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«бокс»**»;
- приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**»;
- приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«дзюдо»**»;
- приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«кикбоксинг»**»;
- приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«тхэквондо»**»;
- приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«фехтование»**»;
- приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«шахматы»**»;
- приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«шашки»**»;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящий Порядок определяет требования к уровню физической подготовки для лиц, поступающих в Учреждение, и для обучающихся в Учреждении, в части оценки качества освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и для перевода и зачисления обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

II. Порядок проведения вступительных испытаний для проведения индивидуального отбора

2.1. При приеме лиц, поступающих в Учреждение для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по соответствующим видам спорта, предъявляются требования к уровню

физической подготовленности, изложенные в Приложении № 1 настоящего Порядка.

2.2. Прием вступительных испытаний в Учреждении проводится в начале нового учебно-тренировочного года (спортивного сезона).

2.3. Вступительное испытание включает не менее 4 (четырёх) контрольных упражнений.

2.4. График проведения вступительных испытаний и список контрольных упражнений для каждого вида спорта формируется Приемной комиссией Учреждения, утверждается Директором, вывешивается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения за месяц до начала проведения вступительных нормативов.

2.5. При сдаче вступительных испытаний всем претендентам обеспечиваются единые условия для выполнения упражнений и возможности наиболее полно проявить уровень своей физической подготовленности.

2.6. Вступительное испытание для лиц, поступающих в Учреждение, сдаётся однократно.

2.7. Для каждого вступительного испытания (контрольного упражнения) устанавливается минимальный результат, оценивающийся в баллах и подтверждающий успешное выполнение. Для успешного выполнения комплекса вступительных испытаний необходимо выполнить все испытания комплекса.

2.8. Итоговая оценка показателей физической подготовки оценивается по сумме максимально набранных баллов.

Результаты тестирования заносятся в протоколы приема вступительных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения.

2.9. Лица, обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе, в конце учебно-тренировочного года (спортивного сезона) могут сдать итоговое тестирование. Если результаты итогового тестирования соответствуют вступительным испытаниям или контрольно-переводным требованиям других этапов спортивной подготовки, то обучающийся, по письменному заявлению (родителей (законных представителей)) может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки, при условии соответствия минимального возраста и уровня спортивной квалификации зачисления на данный этап.

III. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов

3.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам учебно-тренировочного года (спортивного сезона), для выявления уровня подготовки обучающихся и перевода их на соответствующий период или этап спортивной подготовки, и являются обязательными для всех обучающихся в Учреждении.

3.2. Контрольно-переводные нормативы принимаются Приемной комиссией Учреждения в конце учебно-тренировочного года (спортивного сезона).

3.3. Формы, список контрольных упражнений и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами-преподавателями на заседании Тренерского (педагогического) совета. На основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов. За месяц до проведения приема контрольно-переводных нормативов формируется единый график, который утверждается директором и вывешивается на информационном стенде и на сайте Учреждения.

3.4. Оценка показателей общей физической и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки.

3.5. Для успешного выполнения комплекса контрольно-переводных испытаний необходимо выполнить все испытания комплекса.

3.6. Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки спортсмена оценивается как «сдано – не сдано».

3.7. Нормативы считаются «сданы», если выполнены минимальные нормативы, указанные в приложении № 2 Порядка.

3.8. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные мероприятия (сборы), спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.9. В случае уважительной причины (отпуск родителей, длительная командировка в другой город и др.) обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

3.10. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского (педагогического) совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

3.11. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, соответствующие минимальному возрасту и уровню спортивной квалификации зачисления, переводятся на следующий период или этап подготовки.

3.12. Результаты контрольно-переводных нормативов обучающихся заносятся в протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения. Параллельно результаты заносятся в журнал учета работы групповых занятий. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются администрацией Учреждения и доводятся до всех тренеров-преподавателей на Тренерском (педагогическом) совете.

IV. Методические указания по организации и проведению вступительных испытаний и контрольно-переводных нормативов

4.1. Для проведения нормативов подготавливается:

- спортивный инвентарь;
- место проведения;
- список тестов;
- ведомость для участия во вступительных испытаниях или

контрольно-переводных тестированиях.

4.2. На тестирование поступающие и обучающиеся приходят в удобной спортивной одежде и в спортивной обуви.

4.3. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

4.4. Перед проведением нормативов разъясняется цель, критерии оценки за отдельные задания, обоснования средней оценки за все нормативы, содержание и методика проведения упражнений, изложенных в Приложении № 2 настоящего Порядка.

**Контрольные упражнения и нормативы
для проведения вступительных испытаний в МБУ ДО «СШОР «Лидер»**

**Контрольные упражнения и нормативы вступительных испытаний для
зачисления на НП-1**

АВТОСПОРТ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Бег на 60 м (сек)	мал	5	11,5
			4	11,7
			3	11,9
		дев	5	12,0
			4	12,2
			3	12,4
2	Бег на 1000 м (мин. сек)	мал	5	5.50
			4	6.00
			3	6.10
		дев	5	6.10
			4	6.20
			3	6.30
3	Подтягивание (кол-во раз) из вися на перекладине (мальчики) из вися лежа на низкой перекладине (девочки)	мал	5	5
			4	3
			3	2
		дев	5	11
			4	9
			3	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	15
			4	12
			3	10
		дев	5	10
			4	7
			3	5
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	мал	5	32
			4	30
			3	27
		дев	5	29
			4	27
			3	24
6	Стойка на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	мал	5	50
			4	45
			3	40
		дев	5	48
			4	43
			3	38
7	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (метр)	мал	5	2,6
			4	2,4
			3	2,2
		дев	5	2,5
			4	2,2
			3	1,8
8	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3

БАСКЕТБОЛ

№	Контрольные упражнения		баллы	Ед.измерения
1	Челночный бег 3x10 м, (сек)	мал	5	9,8
			4	10,1
			3	10,3
		дев	5	10,1
			4	10,4
			3	10,6
2	Бег на 14 м (сек)	мал	5	3,9
			4	3,7
			3	3,5
		дев	5	4,4
			4	4,2
			3	4,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	мал	5	130
			4	120
			3	110
		дев	5	125
			4	115
			3	105
4	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	мал	5	23
			4	21
			3	20
		дев	5	19
			4	17
			3	16

БОКС

№	Контрольные упражнения	баллы	норматив для возрастной группы 9-10 лет		норматив для возрастной группы 11-12 лет	
			мал	дев	мал	дев
1	Бег на 30 м (сек)	5	5,8	6,0	-	-
		4	6,0	6,2	-	-
		3	6,2	6,4	-	-
2	Бег на 60 м (сек)	5	-	-	10,5	10,9
		4	-	-	10,7	11,1
		3	-	-	10,9	11,3
3	Бег 1000 м (мин. сек)	5	5.50	6.10	-	-
		4	6.00	6.20	-	-
		3	6.10	6.30	-	-
4	Бег 1500 м (мин. сек)	5	-	-	7.55	8.30
		4	-	-	8.10	8.45
		3	-	-	8.20	8.55
5	Челночный бег 3x10 м, (сек)	5	9,2	9,5	8,6	10,0
		4	9,4	9,7	8,8	10,2
		3	9,6	9,9	9,0	10,4
6	Подтягивание (кол-во раз) из вися на перекладине (мальчики) из вися лежа на низкой перекладине (девочки)	5	-	-	7	13
		4	-	-	5	11
		3	-	-	3	9
7	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	5	+4	+5	+5	+6
		4	+3	+4	+4	+5
		3	+2	+3	+3	+4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	9	17	11
		4	12	7	15	9
		3	10	5	13	7
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160	150	175	160
		4	145	135	160	145
		3	130	120	150	135
10	Метание мяча весом 150 г (м)	5	29	22	35	26
		4	24	17	28	20
		3	19	13	24	16

ВОЛЕЙБОЛ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Бег на 30 м, (сек)	мал	5	6,5
			4	6,7
			3	6,9
		дев	5	6,7
			4	6,9
			3	7,1
2	Челночный бег 5×6 м, (сек)	мал	5	11,6
			4	11,8
			3	12,0
		дев	5	12,1
			4	12,3
			3	12,5
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (метр)	мал	5	13
			4	10
			3	8
		дев	5	11
			4	8
			3	6
4	Прыжок в длину с места, (см)	мал	5	140
			4	125
			3	110
		дев	5	135
			4	120
			3	105
5	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	мал	5	41
			4	39
			3	36
		дев	5	35
			4	33
			3	30
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	12
			4	9
			3	7
		дев	5	9
			4	6
			3	4
7	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3

ДЗЮДО

№	Контрольные упражнения	баллы	норматив для возрастной группы 7 лет		норматив для возрастной группы 8 лет		норматив для возрастной группы 9 лет		норматив для возрастной группы 10 лет	
			мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	7	6	8	7	10	9	12	11
		4	4	3	5	4	7	6	9	8
		3	2	1	3	2	5	4	7	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	8	7	10	9	12	11	15	14
		4	6	5	8	7	10	9	13	12
		3	4	3	6	5	8	7	10	9
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	5	5	4	6	5	-	-	-	-
		4	3	2	4	3	-	-	-	-
		3	2	1	3	2	-	-	-	-
4	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	5	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		3	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		5	+1	+2	+2	+3	+3	+4	+4	+5
5	Челночный бег 3x10 м, (сек)	5	10,7	11,0	10,2	10,8	10,0	10,6	9,8	10,4
		4	10,9	11,2	10,4	11,0	10,2	10,8	10,0	10,6
		3	11,0	11,4	10,6	11,2	10,4	11,0	10,2	10,8
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, (кол-во раз)	5	10	8	11	9	12	10	15	13
		4	7	5	8	6	10	8	12	10
		3	4	2	6	4	8	6	10	8
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	5	100	90	110	100	120	110	135	125
		4	80	70	90	80	100	90	115	105
		3	60	50	70	60	80	70	95	85

КИКБОКСИНГ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Бег на 30 м (сек)	мал	5	5,8
			4	6,0
			3	6,2
		дев	5	6,0
			4	6,2
			3	6,4
2	Бег на 1000 м (мин. сек)	мал	5	6.00
			4	6.15
			3	6.30
		дев	5	7.50
			4	8.05
			3	8.20
3	Подтягивание (кол-во раз) из виса на перекладине (мальчики) из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	мал	5	10
			4	7
			3	5
		дев	5	20
			4	17
			3	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	17
			4	15
			3	12
		дев	5	13
			4	10
			3	8
5	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3

ТХЭЖВОНДО

№	Контрольные упражнения	баллы	норматив «ВТФ – пхумсэ»		норматив «Весовая категория»	
			мал	дев	мал	дев
1	Бег на 30 м (сек)	5	6,5	6,7	5,8	6,0
		4	6,7	6,9	6,0	6,2
		3	6,9	7,1	6,2	6,4
2	Бег на 1000 м (мин. сек)	5	-	-	5.45	6.05
		4	-	-	6.00	6.20
		3	-	-	6.10	6.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	13	10	16	11
		4	9	6	13	8
		3	7	4	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	5	+3	+5	+4	+5
		4	+2	+4	+3	+4
		3	+1	+3	+2	+3
5	Челночный бег 3x10 м, (сек)	5	9,8	10,1	9,1	9,4
		4	10,1	10,4	9,4	9,7
		3	10,3	10,6	9,6	9,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	5	135	130	150	140
		4	120	115	140	130
		3	110	105	130	120

ФЕХТОВАНИЕ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Бег на 30 м (сек)	мал	5	6,5
			4	6,7
			3	6,9
		дев	5	6,7
			4	6,9
			3	7,1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	мал	5	135
			4	120
			3	110
		дев	5	130
			4	115
			3	105
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	12
			4	9
			3	7
		дев	5	9
			4	6
			3	4
5	Непрерывный бег в свободном темпе без остановки (мин. сек)	мал	5	8.00
			4	7.30
			3	7.00
		дев	5	7.40
			4	7.20
			5	7.00
6	Челночный бег 2 x 7м (сек)	мал	5	7,2
			4	7,4
			3	7,6
		дев	5	9,4
			4	9,6
			3	9,8
7	Бег на 14 м (сек)	мал	5	4,2
			4	4,4
			3	4,6
		дев	5	4,4
			4	4,6
			3	4,8

ШАХМАТЫ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Бег на 30 м (сек)	мал	5	6,5
			4	6,7
			3	6,9
		дев	5	6,7
			4	6,9
			3	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	12
			4	9
			3	7
		дев	5	9
			4	6
			3	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	мал	5	135
			4	120
			3	110
		дев	5	130
			4	115
			3	105

ШАШКИ

№	Контрольные упражнения		баллы	Ед.измерения
1	Бег на 30 м (сек)	мал	5	6,5
			4	6,7
			3	6,9
		дев	5	6,7
			4	6,9
			3	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	12
			4	9
			3	7
		дев	5	9
			4	6
			3	4
3	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. сек)	мал	5	6.30
			4	6.50
			3	7.10
		дев	5	6.55
			4	7.15
			3	7.35
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+3
			4	+2
			3	+1
		дев	5	+5
			4	+4
			3	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	мал	5	135
			4	125
			3	115
		дев	5	130
			4	120
			3	110
6	Челночный бег 3x10 м, (сек)	мал	5	9,9
			4	10,2
			3	10,4
		дев	5	10,5
			4	10,7
			3	10,9
7	Приседания без остановки (кол-во раз)	мал	5	15
			4	12
			3	8
		дев	5	12
			4	9
			3	5

БАСКЕТБОЛ

Контрольные упражнения	группы	на НП-2	на НП-3	на УТ-1	на УТ-2	на УТ-3	на УТ-4	на УТ-5	на ССМ	на ВСМ
Челночный бег на 3x10 м, сек	Мал.	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5	8,1	7,6	7,2	7,2
	Дев.	9,9	9,6	9,4	9,2	8,9	8,5	8,3	8,0	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	130	140	150	160	175	190	200	215	215
	Дев.	120	125	135	140	150	160	170	180	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Мал.	22	26	35	36	37	38	38	39	49
	Дев.	18	22	30	30	31	32	33	34	45
Бег на 14 м, сек	Мал.	3,4	3,2	3,0	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	-
	Дев.	3,9	3,7	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Мал.	-	-	13	16	20	25	30	36	36
	Дев.	-	-	7	8	10	12	14	15	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Мал.	-	-	32	32	32	33	34	35	39
	Дев.	-	-	28	28	28	39	30	31	34
Скоростное ведение мяча 20 м, сек	Мал.	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	8,8	8,6	8,0
	Дев.	-	-	10,7	10,5	10,3	10,0	9,7	9,4	8,9
Челночный бег 10 площадок по 28 м, сек	Мал.	-	-	65	65	65	63	63	60	55
	Дев.	-	-	70	70	70	67	67	65	60
Бег на 30 м, сек (для ВСМ)	Мал.	-	-	-	-	-	-	-	-	4,7
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-	-	5,0
Уровень спортивной квалификации		-	-	3 юн	2 юн	1 юн	III	II	I	КМС

БОКС

Контрольные упражнения	НП-2				НП-3			
	9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Бег на 30 м, сек	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60 м, сек	-	-	10,4	10,9	-	-	9,8	10,4
Бег 1000 м, мин. сек	5.50	6.20	-	-	5.40	6.10	-	-
Бег 1500 м, мин. сек	-	-	8.05	8.29	-	-	8.05	8.29
Челночный бег 3x10 м, сек	9,0	10,4	8,7	9,1				
Подтягивание, кол-во раз								
из вися на перекладине (мал)	-	-	4	11	5	13	6	16
из вися лежа на низкой перекладине (дев)								
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+3	+4	+5	+6	+5	+5	+6	+7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	13	7	18	9	17	8	20	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	150	135	160	145	170	150	180	155
Метание мяча весом 150 г, м	24	16	28	18	30	20	32	20
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками, м	7	6	7	6	8	7	8	7
Уровень спортивной квалификации	-	-	-	-	-	-	-	-

БОКС

Контрольные упражнения	Пол	УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
		12 лет	13-15 лет	16-17 лет	12 лет	13-15 лет	16-17 лет	12 лет	13-15 лет	16-17 лет	12 лет	13-15 лет	16-17 лет	12 лет	13-15 лет	16-17 лет
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
Бег на 60 м, сек	Мал.	10,4	9,2	14,3	9,8	9,6	14,1	9,4	9,2	13,9	8,8	8,7	13,8	8,4	8,3	13,6
Бег на 100 м, сек (для 16-17 лет)	Дев.	10,9	10,4	17,2	10,6	10,2	17,2	10,4	10,0	16,7	10,0	9,7	16,4	9,8	9,5	16,2
Бег 1500 м, мин. сек (для 12 лет)	Мал.	8,05	9,40	14,30	8,00	9,20	11,10	7,50	8,50	11,05	7,40	8,35	11,00	7,30	8,20	10,55
Бег 2000 м, мин. сек	Дев.	8,29	11,40	11,20	8,20	11,20	11,10	8,10	10,50	11,00	8,00	10,30	10,50	7,55	10,20	10,40
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Мал.	-	39	40	-	41	42	-	44	45	-	46	47	-	48	49
	Дев.	-	34	36	-	36	38	-	38	40	-	40	42	-	42	43
Кросс (бег по пересеченной местности), мин. сек на 3 км (девушки), на 5 км (юноши)	Мал.	-	-	25,30	-	-	25,00	-	-	24,40	-	-	24,20	-	-	24,00
	Дев.	-	-	18,00	-	-	17,30	-	-	17,10	-	-	16,50	-	-	16,40
Челночный бег 3x10 м, сек	Мал.	9,0	7,8	7,6	8,8	7,7	7,5	8,5	7,6	7,4	8,2	7,4	7,3	7,8	7,3	7,2
	Дев.	10,4	8,8	8,7	10,0	8,6	8,6	9,6	8,4	8,5	9,3	8,2	8,4	8,8	8,0	8,3
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	Мал.	4	8	11	5	8	11	6	9	12	7	10	13	8	11	14
	Дев.	-	2	2	-	2	3	-	3	4	-	4	5	-	5	6
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	Мал.	+5	+6	+8	+6	+7	+9	+7	+8	+10	+8	+9	+11	+9	+10	+12
	Дев.	+6	+8	+9	+10	+11	+12	+11	+12	+13	+12	+13	+14	+13	+14	+15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Мал.	18	24	31	21	27	33	25	29	36	28	32	38	30	35	40
	Дев.	9	10	11	12	13	15	15	17	18	17	22	23	20	25	29
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	150	190	210	160	200	215	170	210	220	185	215	225	200	220	230
	Дев.	135	160	170	145	165	175	155	170	180	165	175	185	170	180	190
Метание мяча весом 150 г, м	Мал.	24	34	29	26	35	31	30	37	32	33	38	34	35	39	35
Метание спортивного снаряда, м (16-17 лет) весом 500 г (девушки), весом 700 г (юноши)	Дев.	16	21	16	18	23	17	21	24	18	23	26	19	25	27	20
И.п. – стоя на полу. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек, кол-во раз	Мал.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Дев.	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин, кол-во раз	Мал.	244	244	244	265	265	265	274	274	274	281	281	281	290	290	290
	Дев.	240	240	240	248	248	248	260	260	260	274	274	274	282	282	282
Бег челночный 10x10 м с высокого старта, сек	Мал.	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	26,5	26,5	26,5	26,0	26,0	26,0	25,5	25,5	25,5
	Дев.	28,0	28,0	28,0	27,5	27,5	27,5	27,0	27,0	27,0	26,5	26,5	26,5	26,0	26,0	26,0
Уровень спортивной квалификации		3юн			2юн			1юн			III, II			I		

БОКС

Контрольные упражнения	Пол	ССМ			ВСМ	
		14-15 лет	16-17 лет	18 лет и старше	16-17 лет	18 лет и старше
Бег на 60 м, <i>сек</i> (для 14-15 лет ССМ) Бег на 100 м, <i>сек</i>	Мал.	8,2	13,4	13,1	13,4	13,1
	Дев.	9,6	16,0	16,4	15,4	15,4
Бег на 2000 м, <i>мин. сек</i> (для юн. 14-15 лет ССМ, дев.) Бег на 3000 м, <i>мин. сек</i>	Мал.	8.10	12.40	12.00	12.40	12.00
	Дев.	10.00	9.50	10.50	9.50	10.50
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, <i>кол-во раз</i>	Мал.	49	50	37	50	37
	Дев.	43	44	35	44	35
Кросс (бег по пересеченной местности), <i>мин. сек</i> на 3 км (девушки), на 5 км (юноши)	Мал.	-	22.30	22.00	23.30	22.00
	Дев.	-	16.30	17.30	16.30	17.30
Челночный бег 3x10 м, <i>сек</i>	Мал.	7,2	6,9	7,1	6,9	7,1
	Дев.	8,0	7,9	8,2	7,9	8,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине, <i>кол-во раз</i>	Мал.	12	12	15	14	15
	Дев.	8	8	8	10	10
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, <i>см</i>	Мал.	+11	+13	+13	+13	+13
	Дев.	+15	+16	+16	+16	+16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, <i>кол-во раз</i>	Мал.	45	45	45	50	50
	Дев.	35	35	35	40	40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, <i>см</i>	Мал.	215	230	240	230	240
	Дев.	180	185	195	200	200
Метание мяча весом 150 г, <i>м</i> (для 14-15 лет ССМ) Метание спортивного снаряда, <i>м</i> весом 500 г (девушки), весом 700 г (юноши)	Мал.	40	35	37	35	37
	Дев.	27	20	21	20	21
И.п. – стоя на полу. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек, <i>кол-во раз</i>	Мал.	26	26	26	32	32
	Дев.	24	24	24	30	30
И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин, <i>кол-во раз</i>	Мал.	303	303	303	321	321
	Дев.	297	297	297	315	315
Бег челночный 10x10 м с высокого старта, <i>сек</i>	Мал.	25,0	25,0	25,0	24,0	24,0
	Дев.	25,5	25,5	25,5	25,0	25,0
И.п. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, <i>кол-во раз</i>	Мал.	10	10	10	10	10
	Дев.	7	7	7	7	7
И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение, <i>кол-во раз</i>	Мал.	10	10	10	10	10
	Дев.	7	7	7	7	7
Уровень спортивной квалификации		КМС			МС	

ВОЛЕЙБОЛ

Контрольные упражнения		группы	на НП-2	на НП-3	на УТ-1	на УТ-2	на УТ-3	на УТ-4	на УТ-5	на ССМ	на ВСМ	
Бег на 30 м, сек (для НП)		Мал.	6,2	6,0	10,4	10,0	9,6	9,0	8,4	8,2	8,2	
		Дев.	6,4	6,2	10,9	10,7	10,3	10,0	9,8	9,6	9,6	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Мал.	130	140	160	160	170	180	190	200	180	
		Дев.	120	130	145	145	150	160	170	180	165	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Мал.	10	14	18	20	22	26	28	30	36	
		Дев.	5	6	9	10	12	12	12	14	15	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Мал.	+2	+3	+5	+6	+7	+9	+10	+11	+11	
		Дев.	+3	+4	+6	+8	+10	+12	+12	+14	+15	+15
Челночный бег 5х6 м, сек		Мал.	11,5	11,5	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,8	
		Дев.	12,0	11,5	12,2	12,0	11,9	11,7	11,6	11,6	11,5	11,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м		Мал.	10	10	10	10	12	12	14	16	18	
		Дев.	8	8	8	8	8	8	10	10	12	14
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см		Мал.	40	40	40	40	40	43	43	45	50	
		Дев.	35	35	35	35	35	36	37	38	40	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз		Мал.	-	-	-	-	-	-	-	-	45	46
		Дев.	-	-	-	-	-	-	-	-	38	40
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз		Мал.	-	-	-	-	-	-	-	12	12	
		Дев.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Уровень спортивной квалификации			-	-	3юн	2юн	1юн	III	II	I	КМС	

ДЗЮДО

Контрольные упражнения	Пол	НП-2					НП-3				НП-4			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	10 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
Челночный бег 3x10 м, сек	мал	11,0	10,6	10,4	10,2	10,8	10,4	10,2	10,0	10,0	10,5	10,3	10,0	9,8
	дев	11,4	11,2	11,0	10,8	11,2	11,0	10,8	10,6	10,6	10,8	10,8	10,6	10,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	мал	2	3	5	7	3	5	7	9	9	4	6	8	10
	дев	1	2	4	6	2	3	5	7	7	3	4	5	7
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	мал	+1	+2	+3	+4	+2	+2	+3	+4	+4	+2	+3	+4	+5
	дев	+2	+3	+4	+5	+3	+3	+4	+5	+5	+3	+4	+4	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	мал	4	6	8	10	4	6	9	11	11	5	6	10	12
	дев	3	5	7	9	3	5	8	9	9	4	6	8	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мал	60	70	80	95	65	75	90	105	105	70	80	100	115
	дев	50	60	70	85	55	65	80	95	95	60	75	95	100
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во попаданий	мал	2	3	-	-	3	4	-	-	-	5	6	-	-
	дев	1	2	-	-	2	3	-	-	-	4	5	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	мал	4	6	8	10	5	7	9	11	11	6	8	10	12
	дев	2	4	6	8	3	5	7	9	9	4	6	9	10
Уровень спортивной квалификации														

ДЗЮДО

Контрольные упражнения	Пол	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		11-12 лет	13 и старше	11-12 лет	13 и старше	11-12 лет	13 и старше	11-12 лет	13 и старше	11-12 лет	13 и старше
Челночный бег 3x10 м, сек	мал	10,0	9,8	10,0	9,8	10,0	9,8	9,8	9,7	9,7	9,6
		10,1*	10,0**	10,1*	10,0**	10,1*	10,0**	9,9*	9,9**	9,8*	9,8**
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	дев	10,6	10,4	10,6	10,4	10,6	10,4	10,4	10,3	10,3	10,1
		10,7*	10,6**	10,7*	10,6**	10,7*	10,6**	10,6*	10,5**	10,5*	10,3**
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	мал	10	14	11	14	13	15	15	16	17	17
		8*	11**	9*	11**	11*	13**	13*	15**	15*	17**
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	дев	9	13	11	13	12	13	13	14	14	14
		7*	10**	8*	11**	10*	12**	12*	13**	14*	14**
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	мал	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+4
		+4*	+4**	+4*	+4**	+4*	+4**	+4*	+4**	+4*	+4**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	дев	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5
		+5*	+5**	+5*	+5**	+5*	+5**	+5*	+5**	+5*	+5**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	мал	12	15	14	15	15	16	16	18	18	19
		11*	15**	12*	15**	14*	16**	16*	17**	17*	18**
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	дев	11	14	12	14	13	14	14	15	15	15
		10*	14**	10*	14**	12*	14**	13*	15**	14*	15**
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мал	105	125	115	130	125	145	145	155	160	165
		100*	115**	110*	120**	120*	130**	140*	135**	155*	140**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	дев	100	120	110	125	120	130	130	135	140	140
		90*	105**	100*	110**	110*	115**	125*	125**	135*	130**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	мал	12	14	12	14	13	14	14	15	15	15
		11*	12**	11*	12**	12*	12**	13*	13**	14*	13**
Уровень спортивной квалификации	дев	10	12	11	12	12	12	13	13	13	13
		10*	11**	11*	11**	12*	12**	12*	13**	12*	13**
		Зюн		2юн		1юн		Ш, П		I	

«*» Нормативы для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44, 44, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+ кг»

«**» Нормативы для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+»

ДЗЮДО

Контрольные упражнения	Нормативы для спортивных дисциплин				
	Пол	ССМ		ВСМ	
		для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55 кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»	для юношей (мужчин) – «весовая категория 60, 66, 66+, 73, 73+, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»	для мужчин – «ката», «весовая категория 46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+ кг»	для мужчин – «весовая категория 73 кг», 73+ 73+ 81 90 кг», 90+ кг», 100 кг», 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»
Челночный бег 3x10 м, сек	мал	9,6	9,8	9,0	9,6
	дев	10,2	10,4	9,6	10,1
Подтягивание из виса, кол-во раз лежа на низкой перекладине 90 см на высокой перекладине (для ВСМ юноши)	мал	18	14	9	7
	дев	15	12	19	15
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	мал	+4	+4	+4	+4
	дев	+5	+5	+5	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	мал	20	17	27	26
	дев	16	15	12	19
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мал	170	160	195	175
	дев	150	145	160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	мал	16	14	20	18
	дев	14	13	18	16
Уровень спортивной квалификации		КМС		МС	

КИКБОКСИНГ

Контрольные упражнения	Пол	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
Бег на 30 м, сек (для НП), на 60 м (для УТ), на 100 (для ССМ, ВСМ)	Мал.	6,0	5,8	8,8	8,8	8,6	8,4	8,2	14,0	13,2
	Дев.	6,2	6,0	10,1	10,0	9,8	9,6	9,2	16,8	14,0
Бег на 1000 м, мин. сек (для НП) Бег на 2000 м, мин. сек (для УТ дев.) Бег на 3000 м, мин. сек	Мал.	6.10	5.50	12.40	12.35	12.35	12.30	12.25	12.20	11.00
	Дев.	8.00	7.40	11.30	11.20	11.10	11.00	10.50	14.00	12.30
Подтягивание из виса, кол-во раз на высокой перекладине лежа на низкой перекладине (для НП, УТ девушки)	Мал.	10	12	14	15	15	16	18	20	25
	Дев.	15	17	22	22	24	26	28	8	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз на кулаках (для ВСМ)	Мал.	22	32	42	44	46	50	52	55	70
	Дев.	13	14	16	18	20	24	28	30	50
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Мал.	+3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дев.	+14	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	-	-	180	180	185	195	200	210	250
	Дев.	-	-	160	160	170	175	180	185	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Мал.	-	-	50	50	52	54	56	-	-
	Дев.	-	-	42	42	44	46	46	-	-
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха), см	Мал.	-	-	15	14	12	9	7	5	0
	Дев.	-	-	10	8	6	4	2	0	0
Толчок набивного мяча весом 3 кг (для УТ), 4,5 кг (для ССМ, ВСМ) с места, м	Мал.	-	-	6,5	6,7	6,9	7,0	7,1	7,0	10,0
	Дев.	-	-	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,0	8,0
Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек), кол-во раз	Мал.	-	-	52	54	56	58	60	-	-
	Дев.	-	-	38	40	42	44	46	-	-
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами, кол-во раз	Мал.	-	-	120	125	130	133	136	-	-
	Дев.	-	-	90	92	95	98	102	-	-
И.п. – на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол», кол-во раз	Мал.	-	-	-	-	-	-	-	20	20
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-	10	12
Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с), кол-во раз	Мал.	-	-	-	-	-	-	-	62	68
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-	48	52
Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	Мал.	-	-	-	-	-	-	-	142	184
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-	116	121
Уровень спортивной квалификации		-	-	3юн	2юн	1юн	III,II	I	КМС	МС

ТХЭЖВОНДО

Контрольные упражнения	Пол	НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		ССМ	ВСМ
		Пхумсэ	Весовая кат.	Пхумсэ	Весовая кат.	Пхумсэ	Весовая кат.	Пхумсэ	Весовая кат.	Пхумсэ	Весовая кат.		
Бег на 30 м, сек (для НП и УТ пхумсэ) Бег на 60 м, сек (для УТ вес. кат., ССМ) Бег на 100 м, сек (для ВСМ)	мал	6,7	6,0	6,0	10,4	5,8	10,0	5,6	9,6	5,4	9,4	8,2	13,4
	дев	6,8	6,2	6,2	10,9	6,0	10,6	5,8	10,2	5,6	9,8	9,6	16,0
	мал	-	5,50	5,40	8,05	5,40	5,30	5,20	5,20	5,00	5,10	8,10	12,40
Бег 1000 м, мин. сек (для НП и УТ пхумсэ) Бег 1500 м, мин. сек (для УТ вес. кат.) Бег 2000 м, мин. сек (для ССМ, дев. ВСМ) Бег 3000 м, мин. сек (мал. ВСМ)	дев	-	6,20	6,05	8,29	6,05	6,10	5,50	6,00	5,35	5,50	10,00	9,50
	мал	10,0	9,3	9,0	8,7	9,0	8,5	8,7	8,2	8,4	8,0	7,9	6,9
	дев	10,4	9,5	9,1	9,1	9,1	8,8	8,6	8,2	8,5	8,4	8,2	7,9
Челночный бег 3x10 м, сек	мал	-	-	-	4	-	6	-	8	-	10	12	14
	дев	-	-	-	11	-	11	-	10	-	9	8	19
	мал	+3	+4	+5	+5	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+11	+13
Подтягивание, кол-во раз из вися лежа на перекладине (мал) из вися лежа на низкой перекладине (дев)	дев	+5	+5	+7	+6	+7	+8	+9	+11	+13	+13	+15	+16
	мал	10	13	13	18	15	22	18	28	25	34	36	42
	дев	6	7	7	9	9	11	13	13	13	14	15	24
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мал	120	140	140	160	150	165	160	170	170	175	180	230
	дев	115	130	130	145	140	150	150	155	160	160	165	185
	мал	-	-	-	36	-	38	-	42	-	44	46	48
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	дев	-	-	-	30	-	32	-	36	-	38	40	44
	мал	-	-	1,25	1,25	1,22	1,22	1,20	1,20	1,17	1,17	1,15	1,13
	дев	-	-	1,35	1,35	1,32	1,32	1,30	1,30	1,27	1,27	1,25	1,23
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек, кол-во раз	мал	-	-	18	18	18	18	19	19	19	19	20	22
	дев	-	-	16	16	16	16	17	17	17	17	18	20
	мал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,30
Кросс (бег по пересеченной местности), мин. сек на 3 км (девушки), на 5 км (юноши)	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,30
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,30
Уровень спортивной квалификации		-									I	КМС	МС

ФЕХОВАНИЕ

Контрольные упражнения	Пол	на НП-2	на НП-3	на УТ-1	на УТ-2	на УТ-3	на УТ-4	на УТ-5	на ССМ	на ВСМ
Бег на 30 м, сек	Мал.	6,2	6,0	-	-	-	-	-	-	-
	Дев.	6,4	6,2	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 14 м, сек	Мал.	4,0	3,9	3,8	3,8	3,8	3,7	3,7	3,6	3,4
	Дев.	4,2	4,1	4,0	4,0	4,0	3,9	3,9	3,8	3,6
Челночный бег 2x7 м, сек	Мал.	6,6	6,3	5,4	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2	5,0
	Дев.	7,8	7,5	7,0	7,0	7,0	6,9	6,9	6,8	6,6
Челночный бег 4x14 м, сек	Мал.	-	-	16,0	15,8	15,6	15,2	14,8	14,4	14,0
	Дев.	-	-	16,4	16,2	16,0	15,8	15,8	15,6	15,4
Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м, кол-во раз	Мал.	-	-	14	14	14	14	14	15	16
	Дев.	-	-	13	13	13	13	13	14	15
Непрерывный бег в свободном темпе, мин. сек	Мал.	6,0	6,20	-	-	-	-	-	-	-
	Дев.	6,0	6,20	-	-	-	-	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Мал.	+2	+3	+5	+6	+7	+10	+11	+13	+13
	Дев.	+8	+8	+6	+8	+10	+12	+14	+16	+16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Мал.	10	14	18	22	26	32	38	42	42
	Дев.	5	7	9	10	12	14	15	16	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	130	145	160	170	180	200	215	230	230
	Дев.	120	135	145	155	165	170	180	185	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (за 30 с для УТ), кол-во раз	Мал.	-	-	32	36	38	42	46	50	50
	Дев.	-	-	27	30	32	36	40	44	44
Подтягивание, кол-во раз	Мал.	-	-	4	5	6	8	10	-	-
	Дев.	-	-	11	13	15	18	23	-	-
И. п. – упор лежа на высокой перекладине (мальчики) из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	Мал.	-	-	5,6	5,6	5,5	5,4	5,3	-	-
	Дев.	-	-	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5	-	-
И. п. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м, сек	Мал.	-	-	5,6	5,6	5,5	5,4	5,3	-	-
	Дев.	-	-	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5	-	-
Тройной прыжок в длину с места, см	Мал.	-	-	-	-	-	-	-	680	720
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-	540	580
Уровень спортивной квалификации				3юн	2юн	1юн	Ш, П	П, I	КМС	МС

ШАХМАТЫ

Контрольные упражнения	Пол	на НП-2	на УТ-1	на УТ-2	на УТ-3	на УТ-4	на ССМ	на ВСМ
Бег на 30 м, сек	Мал.	6,7	6,0	6,0	5,8	5,6	9,5	8,2
	Дев.	6,8	6,2	6,2	6,0	5,9	10,1	9,6
Бег на 60 м, сек (для ССМ, ВСМ)	Мал.	-	9,2	9,0	8,6	8,2	7,9	7,2
	Дев.	-	9,5	9,3	8,9	8,5	8,2	8,0
Челночный бег 3x10 м, сек	Мал.	+3	+7	+7	+7	+8	+9	+11
	Дев.	+5	+9	+9	+10	+12	+13	+15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Мал.	10	17	20	22	26	28	34
	Дев.	6	11	11	12	13	14	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Мал.	120	-	-	-	-	180	215
	Дев.	115	-	-	-	-	165	180
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	-	10	12	14	16	18	22
	Дев.	-	8	8	10	10	12	16
Приседания без остановки, кол-во раз	Мал.	-	2	4	6	7	8	12
	Дев.	-	2	4	6	7	8	12
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола, кол-во раз	Мал.	-	-	-	-	-	46	49
	Дев.	-	-	-	-	-	40	43
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Мал.	-	-	-	-	-	-	-
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-
Уровень спортивной квалификации	Мал.	-	3юн	2юн	1юн	Ш, П, I	КМС	МС, МСМК, ГР
	Дев.	-	-	-	-	-	-	-

ШАШКИ

Контрольные упражнения	Пол	на НП-2	на УТ-1	на УТ-2	на УТ-3	на УТ-4	на ССМ	на ВСМ
Бег на 30 м, сек	Мал.	6,7	6,7	6,7	6,6	6,5	10,5	909
Бег на 60 м, сек (для ССМ, ВСМ)	Дев.	6,8	7,1	7,0	6,9	6,8	11,0	10,3
Челночный бег 3x10 м, сек	Мал.	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	-	-
	Дев.	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	-	-
Бег на 1000 м, мин. сек	Мал.	-	5,50	5,45	5,35	5,30	4,50	9,30
Бег на 2000 м, мин. сек (для ВСМ)	Дев.	-	6,20	6,15	5,50	5,45	6,00	11,30
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Мал.	+3	+4	+4	+4	+5	+6	+9
	Дев.	+5	+5	+6	+6	+7	+8	+13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Мал.	10	13	14	15	15	16	20
	Дев.	6	7	8	10	12	13	14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	125	140	145	150	155	160	175
	Дев.	120	135	140	145	145	150	165
Приседания без остановки, кол-во раз	Мал.	10	15	16	18	20	-	-
	Дев.	8	13	14	16	18	-	-
Смешанное передвижение на 1000 м, мин.сек	Мал.	7.00	-	-	-	-	-	-
	Дев.	7.25	-	-	-	-	-	-
Подтягивание, кол-во раз	Мал.	-	3	3	3	4	5	7
из виса на высокой перекладине (мальчики)								
из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Дев.	-	9	11	12	13	15	17
Уровень спортивной квалификации		-	3юн	2юн	1юн	III, II, I	КМС	МС, ГР

Методические указания по организации и проведению упражнений тестирования

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевых и плечевых суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бег на 20, 30, 100, 2000, 3000 м Тест призван оценивать уровень выносливости и скоростных физических качеств, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств. Прыжки проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключаящее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Челночный бег. Тест проводится для выявления уровня развития координационных и скоростных качеств. Движения осуществляются по принципу челнока: прямая линия длиной от 10 до 100 м. По сигналу стартуют с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка, тестируемые должны коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мата, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

Наклон вперед из положения стоя. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки со знаком «-», в протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Поднос прямых ног к перекладине. Из положения вися на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов. Регистрируется максимальное количество подъема ног.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, спортсмен стремится достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закрепленной на баскетбольном щите. Также для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» позволяющий измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться, и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. При проведении теста должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Из трех попыток учитывается лучший результат.

