Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30		30	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
1.3.	Бег 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			4,00	4,20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин	не более	
			22,00	25,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд;		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд;		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11,00	-
1.3.	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17,10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9,55	-
1.3.	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с		
			-	17,10
2.3.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.