

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп(с 4 лет и старше) и групп начальной подготовки (с 7 лет и старше)

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	НП-1	
			Мальчики	Девочки
1.	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения стоя	не менее 10 сек.	не менее 8 сек
2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 4 раз	не менее 3 раз
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 90см	не менее 70см
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола	пальцами рук коснуться пола

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов. Максимально возможное количество баллов – 8. проходным является значение в 4 баллов

(НП) Контрольно - переводные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2-го года обучения -2), 3-го года обучения (НП-3), четвертого года обучения (НП-4)

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3		НП-4	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег на 30 м (сек)	6.3-6.5	6.5-6.8	5.8-6.0	6.0-6.2	5.3.-5.7	5.6.-6.0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0-11.5	12.0-12.5	10.8-11.0	11.8-12.0	10.3 – 10.8	11.3-11.8
3.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4-5	1-2	7-8	3-4	8-10	4-6
4.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ко-во раз)	11-12	4-5	14-15	6-7	16-18	8-10
		Подъём туловища, лёжа на спине (кол-во раз)	9-10	8-9	28-30	18-20	30-35	20-25
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	115-120	105-110	125-130	115-120	130-135	120-125

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов. Максимально возможное количество баллов – 10. проходным является значение в 5 баллов.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	ТЭ-1		ТЭ-1		ТЭ-1	
			Юноши в/к 26-50кг	Девушки в/к 24-40 кг	Юноши в/к 55-73кг	Девушки в/к 44-57 кг	Юноши в/к +73/+100кг	Девушки в/к 63/+78 кг
1.	Координация	Челночный бег 3x10м	не более 10с	не более 10,5с	не более 10,2с	не более 10,6с	не более 10,4с	не более 10,8 с
2.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями
3.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (девушки на низкой перекладине)	не менее 7 раз	не менее 11 раз	не менее 7 раз	не менее 11 раз	не менее 4 раз	не менее 11 раз
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 12 раз
5.	Сила	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	не менее 6 раз	не менее 4 раз	не менее 14 раз	не менее 3 раз	не менее 2 раз	не менее 2 раз
6.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 145 см	не менее 150 см	не менее 140 см

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов. Максимально возможное количество баллов – 12. проходным является значение в 6 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа
ОФП (юноши)**

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Бег 60 м с высокого старта (сек)	5	8.60 и лучше	8.50 и лучше	8.40 и лучше	8.30 и лучше
	4	8.61-8.90	8.51-8.80	8.41-8.70	8.31-8.60
	3	8.91-9.20	8.81-9.10	8.71-9.00	8.61-8.90
	2	9.21-9.50	9.11-9.40	9.01-9.30	8.91-9.20
	1	9.51 и хуже	9.41 и хуже	9.31 и хуже	9.21 и хуже
Бег 1000 м (мин)	5	4.20 и лучше	4.10 и лучше	4.00 и лучше	3.50 и лучше
	4	4.21-4.30	4.11-4.20	4.01-4.10	3.51-4.00
	3	4.31-4.40	4.21-4.30	4.11-4.20	4.01-4.10
	2	4.41-4.50	4.31-4.40	4.21-4.30	4.11-4.20
	1	4.51 и хуже	4.41 и хуже	4.31 и хуже	4.21 и хуже
Прыжок в длину с места (см)	5	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше	220 и лучше
	4	180-189	190-199	200-209	210-219
	3	170-179	180-189	190-199	200-209
	2	160-169	170-179	180-189	190-199
	1	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже	189 и хуже
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше	21 и лучше
	4	11-14	13-16	15-18	17-20
	3	7-10	9-12	11-14	13-16
	2	3-6	5-8	7-10	9-12
	1	2 и хуже	4 и хуже	6 и хуже	8 и хуже
Челночный бег (мин)	5	10.10 и лучше	9.80 и лучше	9.50 и лучше	9.20 и лучше
	4	10.11-10.40	9.81-10.10	9.51-9.80	9.21-9.50
	3	10.41-10.70	10.11-10.40	9.81-10.10	9.51-9.80
	2	10.71-11.00	10.41-10.70	10.11-10.40	9.81-10.10
	1	11.01 и хуже	10.71 и хуже	10.41 и хуже	10.11 и хуже

СФП (юноши)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево	5	25 и лучше	24 и лучше	23 и лучше	22 и лучше
	4	25.01-28.00	24.01-27.00	23.01-26.00	22.01-25.00
	3	28.01-31.00	27.01-30.00	26.01-29.00	25.01-28.00
	2	31.01-34.00	30.01-33.00	29.01-32.00	28.01-33.00
	1	34.01 и хуже	33.01 и хуже	32.01 и хуже	31.01 и хуже
10 кувыркы в обе стороны через стоящего в партере партнера (сек)	5	19.00 и лучше	18.00 и лучше	17.00 и лучше	16.00 и лучше
	4	19.01-21.00	18.01-20.00	17.01-19.00	16.01-18.00
	3	21.01-23.00	20.01-22.00	19.01-21.00	18.01-20.00
	2	23.01-25.00	22.01-24.00	21.01-23.00	20.01-22.00
	1	25.01 и хуже	24.01 и хуже	23.01 и хуже	22.01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)	5	13 и лучше	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше
	4	12	13-14	15-16	17-18
	3	11	11-12	13-14	15-16
	2	10	9-10	11-12	13-14
	1	9 и хуже	8 и хуже	10 и хуже	12 и хуже
Учицами на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)	5	26 и лучше	28 и лучше	29 и лучше	30 и лучше
	4	23-25	25-27	25-28	26-29
	3	20-22	22-24	21-24	22-25
	2	17-19	19-21	17-20	18-21
	1	16 и хуже	18 и хуже	16 и хуже	17 и хуже

ОФП (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Бег 60 м с высокого старта (сек)	5	9.60 и лучше	9.50 и лучше	9.40 и лучше	9.30 и лучше
	4	9.61-9.90	9.51-9.80	9.41-9.70	9.31-9.60
	3	9.91-10.20	9.81-10.10	9.71-10.00	9.61-9.90
	2	10.21-10.50	10.11-10.40	10.01-10.30	9.91-10.20
	1	10.51 и хуже	10.41 и хуже	10.31 и хуже	10.21 и хуже
Бег 1000 м (мин)	5	4.50 и лучше	4.40 и лучше	4.30 и лучше	4.20 и лучше
	4	4.51-5.10	4.41-5.00	4.31-4.50	4.21-4.40
	3	5.11-5.30	5.01-5.20	4.51-5.10	4.41-5.00
	2	5.31-5.50	5.21-5.40	5.11-5.30	5.01-5.20
	1	5.51 и хуже	5.41 и хуже	5.31 и хуже	5.21 и хуже
Прыжок в длину с места (см)	5	180 и лучше	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше
	4	170-179	180-189	190-199	200-209
	3	160-169	170-179	180-189	190-199
	2	150-159	160-169	170-179	180-189
	1	149 и хуже	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	33 и лучше	36 и лучше	39 и лучше	42 и лучше
	4	29-32	32-35	35-38	38-41
	3	25-28	28-31	31-34	34-37
	2	21-24	24-27	27-30	30-33
	1	20 и хуже	23 и хуже	26 и хуже	29 и хуже
Челночный бег (мин)	5	13.00 и лучше	12.00 и лучше	11.00 и лучше	10.00 и лучше
	4	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00	10.01-11.00
	3	14.01-15.00	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00
	2	15.01-16.00	14.01-15.00	13.01-14.00	12.01-13.00
	1	16.01 и хуже	15.01 и хуже	14.01 и хуже	13.01 и хуже

СФП (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево	5	38 и лучше	36 и лучше	33 и лучше	30 и лучше
	4	38.01-40.00	36.01-38.00	33.01-35.00	30.01-32.00
	3	40.01-42.00	38.01-40.00	35.01-37.00	32.01-34.00
	2	42.01-44.00	40.01-42.00	37.01-39.00	34.01-36.00
	1	44.01 и хуже	42.01 и хуже	39.01 и хуже	36.01 и хуже
10 кувыркы в обе стороны через стоящего в партере партнера (сек)	5	21.00 и лучше	20.00 и лучше	19.00 и лучше	18.00 и лучше
	4	21.01-23.00	20.01-22.00	19.01-21.00	18.01-20.00
	3	23.01-25.00	22.01-24.00	21.01-23.00	20.01-22.00
	2	25.01-27.00	24.01-26.00	23.01-25.00	22.01-24.00
	1	27.01 и хуже	26.01 и хуже	25.01 и хуже	24.01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)	5	12 и лучше	14 и лучше	16 и лучше	18 и лучше
	4	10-11	12-13	14-15	16-17
	3	8-9	10-11	12-13	14-15
	2	6-7	8-9	10-11	12-13
	1	5 и хуже	7 и хуже	9 и хуже	11 и хуже
Учицами на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)	5	20 и лучше	21 и лучше	22 и лучше	23 и лучше
	4	18-19	19-20	20-21	21-22
	3	16-17	17-18	18-19	19-20
	2	14-15	15-16	16-17	17-18
	1	13 и хуже	14 и хуже	15 и хуже	16 и хуже

Уровень подготовленности по ОФП для спортсменов тренировочных групп (юноши, девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
23 и лучше	Высокий	Отлично
18-22	Выше среднего	Очень хорошо
13-17	Средний	Хорошо
8-12	Ниже среднего	Удовлетворительно
7 и хуже	Низкий	Плохо

Уровень подготовленности по СФП спортсменов тренировочных групп (юноши, девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
18 и лучше	Высокий	Отлично
14-17	Выше среднего	Очень хорошо
10-13	Средний	Хорошо
6-9	Ниже среднего	Удовлетворительно
5 и хуже	Низкий	Плохо

Методика тестирования ОФП для тренировочных групп

- Бег 60 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.
- Бег 1000 м на время, мин. Проводится на дорожке стадиона с спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.
- Прыжок в длину с места, см. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.
- Челночный бег 4x10, сек. Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 м (старт, финиш). По команде (марш) начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой на линии финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получится 4 отрезка по 10 м. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и другие дополнительные действия.
- Подтягивание на перекладине (М). Выполняется из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д). Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.) – упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, выполняется из виса лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Методика тестирования СФП для тренировочных групп

- Учиноми на скорость. Вывод партнёра из равновесия, бросок с поворотом спины без отрыва стоп партнёра, кол-во раз за 30 сек.
- Забегания на мосту вокруг головы 5 раз вправо и 5 раз влево на скорость, сек. Стоя в положении моста, на голове с опорой руками, выполнить 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. Фиксируется общее время за 10 забеганий.
- 10 кувыркков в обе стороны через стоящего партнера в патере, сек. С шага вперед кувырки через партнёра стоящего в партере опорой на предплечьях в одну и другую сторону. Фиксируется общее время за 10 забегания.
- Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (количество раз).