Таблица 25 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 × 10 м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 15 с) | Бег 800 м (не более 4 мин 30 с) |
| Плавание 50 м  (без учета времени) | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подъем туловища лежа  на спине (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с  (не менее 10 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| – | Подъем туловища лежа  на спине за 20 с (не менее 5 раз) |

Таблица 26 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 14,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с) |
| Плавание 100 м  (не более 1 мин 25 с) | Плавание 100 м  (не более 1 мин 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 75%  от собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 70%  от собственного веса) |
| Силовая  выносливость | Тяга штанги лежа за 5 мин  весом 45 кг (не менее 140 раз) | Тяга штанги лежа за 5 мин  весом 35 кг (не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Поточные прыжки в длину  с двух ног за 15 с  (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину  с двух ног за 15 с  (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Примечание: зачисление обучающегося в группы на тренировочном этапе возможно после прохождения начального этап подготовки выбранного вида спорта или иного, но при обязательной сдаче нормативов общей физической и специальной подготовки.

Таблица 27 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин 45 с) | Бег 3000 м  (не более 14 мин 15 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 95%  от собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 85%  от собственного веса) |
| Силовая  выносливость | Тяга штанги лежа за 7 мин  весом 50 кг (не менее 190 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин  весом 40 кг (не менее 165 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

1 **Челночный бег 3 × 10 м** с высокого старта проводится на ровной дорожке длиной не менее 12 м, забегами по два. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями – стартовая и финишная черта, на расстоянии 0,5 м от линии финиша обозначают параллельную ей черту (на нее кладут кубики). На линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

2 **Бег на 30 м** с высокого старта проводится на прямой беговой дорожке длиной не менее 40 м по общепринятой методике, забегами по 2-4 спортсмена, стартующих на раздельных дорожках. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

3 **Бег на 100 м** с низкого старта проводится на прямой беговой дорожке длиной не менее 110 м по общепринятой методике, забегами по 2-4 спортсмена, стартующих на раздельных дорожках. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

4 **Бег на 800, 1500, 3000 м** с высокого старта проводится на стадионе либо ровной местности с заранее размеченной дистанцией, по общепринятой методике, забегами по 6-8 спортсменов, результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

5 **Прыжок в длину с места** выполняется в секторе для прыжков из исходного положения стоя, ноги врозь (ноги на ширине плеч), стопы параллельно, носки ног перед линией старта, одновременным толчком двух ног с махом руками. Результат фиксируется с помощью рулетки с точностью до 1 см, измеряется расстояние от линии старта по перпендикулярной прямой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат. Не допускается: заступ участником стартовой линии либо ее касание, выполнение отталкивания с предварительного подскока, неодновременное отталкивание ногами.

6 **Поточные прыжки в длину** с места выполняются на ровной поверхности из исходного положения стоя, ноги врозь (ноги на ширине плеч), стопы параллельно, носки ног перед линией старта, одновременным толчком двух ног с махом руками с приземлением на обе ноги. По сигналу «Марш!» испытуемый начинает выполнять прыжки, одновременно включается секундомер, через 15 с подается сигнал «Стоп!». Результат фиксируется с помощью рулетки с точностью до 1 см, измеряется расстояние от линии старта по перпендикулярной прямой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника при последнем выполненном прыжке. Не допускается: заступ участником стартовой линии либо ее касание, выполнение отталкивания с предварительного подскока, неодновременное отталкивание ногами.

7 **Подтягивание на перекладине** выполняется из положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы вместе. Участник подтягивается непрерывным движением так, чтобы подбородок пересек верхнюю часть грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Фиксируется количество правильно выполненных действий. Не допускаются: подтягивание рывками, с махами ног либо туловища, скрещивание ног, сгибание рук поочередно, рывковые движения ногами или туловищем; паузы между повторениями не должны превышать 3 с.

8 **Сгибание разгибание рук в упоре лежа** (отжимание) проводится с применением «контактной платформы» высотой 5 см и выполняется из исходного положения упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук без учета времени либо за 30 с. Не допускаются: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с в исходном положении; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью; разведение локтей относительно туловища более 45°.

9 **Поднимание туловища из положения лежа на спине**. Выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, стопы закреплены, руки за головой, пальцы переплетены. Для выполнения упражнения спортсмены объединяются в пары, один из партнеров выполняет упражнение, второй удерживает его ноги за ступни и голени, затем они меняются ролями. По сигналу включается секундомер, и спортсмен начинает выполнять упражнение: поднимает туловища в положение седа до касания локтями бедер (коленей) и опускается назад до касания лопатками мата. Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища. Не допускаются: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; смещение таза; пальцы не переплетены.

10 **Приседания за 15 с**. Выполняются из исходного положения стоя ноги врозь (на ширине плеч), стопы параллельно. По сигналу «Марш!» включается секундомер, одновременно испытуемый начинает выполнять приседание, угол между бедром и голенью – 90°, спина прямая, стопы от пола не отрывать. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за 15 с. Не допускаются: касание пола руками; выпрыгивание из приседа.

11 **Тяга штанги лежа**. Выполняется на доске из исходного положения лежа на животе, ноги вместе. Высота доски от пола должна обеспечивать полное разгибание рук при опущенной штанге. Фиксируется количество выполненных действий до касания грифа доски. Не допускается: неполное сгибание рук. Вариант упражнения: количество выполненных действий за определенный промежуток времени.

12 **Плавание на 50, 100 м**. Старт выполняется из воды. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Вариант упражнения: без учета времени.

13 **Гребля (одиночка) на дистанции 200, 500, 1000 м**. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Примечание: зачисление обучающихся в группы на этап спортивного совершенствования возможен только при прохождении тренировочного этапа подготовки по избранному виду спорта и сдачи нормативов общей физической и специальной подготовки.