

Отделение «Плавание»

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)              |                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                       | Девушки                                     |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
|                                 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)    | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)    |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед- назад             | Выкрут прямых рук вперед-назад              |
|                                 | Наклон вперед, стоя на возвышении           | Наклон вперед, стоя на возвышении           |

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

| Развиваемое физическое качество    | Контрольные упражнения (тесты)                                |                                                              |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                    | Юноши                                                         | Девушки                                                      |
| Скоростно-силовые качества         | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)                     | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)                  |
|                                    | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)                       | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)                     |
| Гибкость                           | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
|                                    | Наклон вперед стоя на возвышении                              | Наклон вперед стоя на возвышении                             |
| Обязательная техническая программа |                                                               |                                                              |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                               |                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                                        | Девушки                                                      |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)                  | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)                  |
|                                 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)                      | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)                     |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)                     | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)                     |
| Силовые качества                | Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)                 | Подтягивание на Перекладине (не менее 4 раз)                 |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                           | Обязательная техническая программа                           |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта                                    |                                                              |

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                   |                                                               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                                            | Девушки                                                       |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)                      | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)                   |
|                                 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)                          | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)                      |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)                         | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)                      |
| Силовые качества                | Подтягивание на Перекладине (не менее 9 раз)                     | Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)                  |
|                                 | Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)    | Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг) |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)     | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                               | Обязательная техническая программа                            |
| Спортивное звание               | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |                                                               |

Отделение «Футбол»**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                             |                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                                      | Девушки                                                    |
| Быстрота                        | Бег на 30 м со старта<br>(не более 6,6 с)                  | Бег на 30 м со старта<br>(не более 6,9 с)                  |
|                                 | Бег на 60 м со старта<br>(не более 11,8 с)                 | Бег на 60 м со старта<br>(не более 12,0 с)                 |
|                                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,3 с)                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,5 с)                 |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 135 см)                | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см)                |
|                                 | Тройной прыжок<br>(не менее 360 см)                        | Тройной прыжок<br>(не менее 300 см)                        |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 10 см) |
| Выносливость                    | Бег на 1000 м<br>(без учета времени)                       | Бег на 1000 м<br>(без учета времени)                       |



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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                     |                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                              | Девушки                                            |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 2,8 с)  | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 3 с)    |
|                                 | Бег на 15 м с хода<br>(не более 2,4 с)             | Бег на 15 м с хода<br>(не более 2,6 с)             |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 4,9 с)  | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 5,1 с)  |
|                                 | Бег на 30 м с хода<br>(не более 4,6 с)             | Бег на 30 м с хода<br>(не более 4,8 с)             |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 1 м 90 см)     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 1 м 70 см)     |
|                                 | Тройной прыжок<br>(не менее 6 м 20 см)             | Тройной прыжок<br>(не менее 5 м 80 см)             |
|                                 | Прыжок в высоту без замаха рук<br>(не менее 12 см) | Прыжок в высоту без замаха рук<br>(не менее 10 см) |
|                                 | Прыжок в высоту со взмахом рук<br>(не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук<br>(не менее 16 см) |
| Сила                            | Бросок набивного мяча                              | Бросок набивного мяча                              |

|                                                            |                                              |                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                            | весом 1 кг<br>из-за головы<br>(не менее 6 м) | весом 1 кг<br>из-за головы<br>(не менее 4 м) |
| Техническое мастерство                                     | <b>Обязательная техническая программа</b>    |                                              |
| Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам          | Не более 11,5 сек                            | Не более 12,5 сек                            |
| Ведение мяча 30м                                           | Не более 5,9 сек                             | Не более 6,3 сек                             |
| Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)           | Не менее 9                                   | Не менее 8                                   |
| Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 м) | Не менее 25 раз                              | Не менее 20 раз                              |
| Вбрасывание аута на дальность                              | Не менее 8м                                  | Не менее 6м                                  |
|                                                            | <b>Для вратарей</b>                          |                                              |
| Удар мяча с руки на дальность и точность                   | Не менее 22м                                 | Не менее 20м                                 |
| Вбрасывание мяча на дальность                              | Не менее 14м                                 | Не менее 12м                                 |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                     |                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                              | Девушки                                            |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 2,80 с) |

|                                                   |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                   | Бег на 15 м с хода<br>(не более 2,14 с)                         | Бег на 15 м с хода<br>(не более 2,40 с)                         |
|                                                   | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 4,60 с)              | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 4,90 с)              |
|                                                   | Бег на 30 м с хода<br>(не более 4,30 с)                         | Бег на 30 м с хода<br>(не более 4,55 с)                         |
| Скоростно-силовые качества                        | Прыжок в длину с места<br>(не менее 2 м 10 см)                  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 1 м 90 см)                  |
|                                                   | Тройной прыжок<br>(не менее 6 м 60 см)                          | Тройной прыжок<br>(не менее 6 м 20 см)                          |
|                                                   | Прыжок в высоту без замаха рук<br>(не менее 18 см)              | Прыжок в высоту без замаха рук<br>(не менее 12 см)              |
|                                                   | Прыжок в высоту со взмахом рук<br>(не менее 27 см)              | Прыжок в высоту со взмахом рук<br>(не менее 20 см)              |
| Сила                                              | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы<br>(не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы<br>(не менее 6 м) |
| Техническое мастерство                            | Обязательная техническая программа                              |                                                                 |
| Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | Не более 8,7 сек                                                | Не более 10,5 сек                                               |
| Ведение мяча 30 м                                 | Не более 4,8 сек                                                | Не более 5,3 сек                                                |

|                                                                 |                 |                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)                | Не менее 10     | Не менее 9      |
| Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров) | Не менее 50 раз | Не менее 40 раз |
| Вбрасывание аута на дальность                                   | Не менее 16 м   | Не менее 12 м   |
| Для вратарей                                                    |                 |                 |
| Удар мяча с руки на дальность и точность                        | Не менее 38 м   | Не менее 29 м   |
| Вбрасывание мяча на дальность                                   | Не менее 26 м   | Не менее 22 м   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                     |                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                              | Девушки                                            |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 2,35 с) | Бег на 15 м с высокого старта<br>(не более 2,53 с) |
|                                 | Бег на 15 м с хода<br>(не более 1,93 с)            | Бег на 15 м с хода<br>(не более 2,14 с)            |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 4,24 с) | Бег на 30 м с высокого старта<br>(не более 4,60 с) |
|                                 | Бег на 30 м с хода<br>(не более 3,88 с)            | Бег на 30 м с хода<br>(не более 4,30 с)            |



|                                                                 |                                                                        |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества                                      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 2 м 50 см)                         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 2 м 10 см)                        |
|                                                                 | Тройной прыжок<br>(не менее 7 м 50 см)                                 | Тройной прыжок<br>(не менее 6 м 60 см)                                |
|                                                                 | Прыжок в высоту<br>без замаха рук<br>(не менее 29 см)                  | Прыжок в высоту<br>без замаха рук<br>(не менее 18 см)                 |
|                                                                 | Прыжок в высоту<br>со взмахом рук<br>(не менее 40 см)                  | Прыжок в высоту<br>со взмахом рук<br>(не менее 27 см)                 |
| Сила                                                            | Бросок набивного мяча<br>весом 1 кг<br>из-за головы<br>(не менее 12 м) | Бросок набивного мяча<br>весом 1 кг<br>из-за головы<br>(не менее 9 м) |
| Техническое мастерство                                          | Обязательная техническая программа                                     |                                                                       |
| Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам               | Не более 8,5 сек                                                       | Не более 10,5 сек                                                     |
| Ведение мяча 30 м                                               | Не более 4,6 сек                                                       | Не более 5,3 сек                                                      |
| Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)                | Не менее 10                                                            | Не менее 9                                                            |
| Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров) | Не менее 55 раз                                                        | Не менее 45 раз                                                       |
| Вбрасывание аута на дальность                                   | Не менее 18 м                                                          | Не менее 14 м                                                         |



| Для вратарей                             |               |               |
|------------------------------------------|---------------|---------------|
| Удар мяча с руки на дальность и точность | Не менее 38 м | Не менее 29 м |
| Вбрасывание мяча на дальность            | Не менее 26 м | Не менее 22 м |

## Отделение «Бокс»

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

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                               | Бег на 30 м (не более 5,4 с)                                                |
|                                        | Бег 100 м (не более 16,0 с)                                                 |
| Выносливость                           | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)                                          |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)                                |
|                                        | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)                                   |
|                                        | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг                 |
| Силовая выносливость                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)                    |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)                                    |
|                                        | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м) |

**Приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>        |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Быстрота                               | Бег на 30 м (не более 5,1 с)                 |
|                                        | Бег 100 м (не более 15,8 с)                  |
| Выносливость                           | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 сек)          |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
|                                        | Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)    |

|                            |                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг                   |
| Силовая выносливость       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)                      |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см)                                      |
|                            | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5 м) |

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                               | Бег на 30 м (не более 5,0 с)                                                |
|                                        | Бег 100 м (не более 15,4 с)                                                 |
| Выносливость                           | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 сек)                                         |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)                                |
|                                        | Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)                                   |
|                                        | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг                 |
| Силовая выносливость                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)                    |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)                                    |
|                                        | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабой рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд                      | Кандидат в мастера спорта                                                   |

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>                                        |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                               | Бег на 30 м (не более 4,8 с)                                                 |
|                                        | Бег 100 м (не более 15,0 с)                                                  |
| Выносливость                           | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 сек)                                          |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)                                |
|                                        | Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)                                   |
|                                        | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг                  |
| Силовая выносливость                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)                     |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)                                     |
|                                        | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабой рукой не менее 7 м ) |
| Спортивное звание                      | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса             |



Отделение «Джиу-джитсу»

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                             |                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                 | мальчики                                                                                   | девочки                                                                   |
| Скоростные качества             | Бег на 60м (не более 12сек)                                                                | Бег на 60м(не более 12,9сек)                                              |
| координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 10 сек)                                                      | Челночный бег 3x10м (не более 10,5 сек)                                   |
| выносливость                    | Бег на 1 км (не более 6мин 30сек)                                                          | Бег на 1 км (не более 6мин 50сек)                                         |
| сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)          |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)                                            | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)                            |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)           |
|                                 | прыжок в длину с места (не менее 130 см)                                                   | прыжок в длину с места (не менее 125 см)                                  |
| Скоростно-силовые качества      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 9 раз)                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 7 раз) |
| гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) |                                                                           |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                   |                                                                   |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                 | юноши                                                            | девушки                                                           |
| Скоростные качества             | Бег на 60м (не более 10,8сек)                                    | Бег на 60м(не более 11,2сек)                                      |
| координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 9 сек)                             | Челночный бег 3x10м (не более 9,5 сек)                            |
| выносливость                    | Бег на 1,5 км (не более 7мин 55сек)                              | Бег на 1,5 км (не более 8мин 35сек)                               |
| сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)                  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)                   |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)  |
|                                 | прыжок в длину с места (не менее 130 см)                         | прыжок в длину с места (не менее 125 см)                          |

|                            |                                                                                                            |                                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                            | менее 160 см)                                                                                              | менее 145 см)                                                             |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 12 раз)                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 9 раз) |
| гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) |                                                                           |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа                                                                         |                                                                           |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

|                                 |                                                                                           |                                                                            |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                            |                                                                            |
|                                 | юниоры                                                                                    | юниорки                                                                    |
| Скоростные качества             | Бег на 60м (не более 8,7сек)                                                              | Бег на 60м(не более 9,6сек)                                                |
| координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 8,5 сек)                                                    | Челночный бег 3x10м (не более 9 сек)                                       |
| выносливость                    | Бег на 2 км (не более 9мин )                                                              | Бег на 2 км (не более 11 мин)                                              |
| сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)          |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)                                           | Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)                            |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)           |
|                                 | прыжок в длину с места (не менее 200 см)                                                  | прыжок в длину с места (не менее 175 см)                                   |
| Скоростно-силовые качества      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 14 раз)                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 12 раз) |
| гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук |                                                                            |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                                        |                                                                            |
| Спортивный разряд               | «кандидат в мастера спорта»                                                               |                                                                            |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

|                                 |                                                       |                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                        |                                                                   |
|                                 | мужчины                                               | женщины                                                           |
| Скоростные качества             | Бег на 100м (не более 13,5сек)                        | Бег на 100м(не более 16,5 сек)                                    |
| выносливость                    | Бег на 3 км (не более 12мин 30 сек )                  | Бег на 2 км (не более 10 мин 30 сек)                              |
| сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)       | Подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)                   |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в                           | Сгибание и разгибание рук в                                       |

|                            |                                                                                                            |                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                            | упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                                                                       | упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                                       |
|                            | прыжок в длину с места (не менее 240 см)                                                                   | прыжок в длину с места (не менее 195 см)                                   |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 18 раз)                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек (не менее 14 раз) |
| гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук (не менее 2 раз) |                                                                            |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа                                                                         |                                                                            |
| Спортивный разряд          | «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»                                       |                                                                            |



Отделение «Смешанное боевое единоборство (ММА)»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества             | Бег 60 м<br>(не более 12 с)                                                                     |
|                                 | Бег 1000 м<br>(не более 6 мин 30 с)                                                             |
| Выносливость                    | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 10 с)                                                       |
| Координация                     | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 3 раз)                                         |
| Сила                            | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 15 раз)                                              |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 12 раз)                             |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                                                     |
| Скоростно-силовые качества      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 9 раз)                      |
|                                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(пальцами рук коснуться пола) |
| Гибкость                        |                                                                                                 |



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества             | Бег 60 м<br>(не более 10,8 с)                                                                                   |
| Выносливость                    | Бег 2000 м<br>(не более 10 мин)                                                                                 |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9 с)                                                                        |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 5 раз)                                                         |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 20 раз)                                                              |
| Скоростно-силовые качества      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 14 раз)                                             |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)                                                                     |
| Гибкость                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 14 раз)                                     |
|                                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола<br>(не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                                                              |

## НОРМАТИВЫ

### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                          |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества             | Бег 100 м<br>(не более 13,5 с)                                                                                                                                          |
|                                 | Бег 3000 м<br>(не более 12 мин 30 с)                                                                                                                                    |
| Выносливость                    | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 7,2 с)                                                                                                                              |
| Координация                     | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 13 раз)                                                                                                                |
|                                 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками<br>(не менее 8 раз)                                                                                  |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(не менее 20 раз)                                                                                                       |
|                                 | Лазание по канату без помощи ног - 4 м<br>(не менее 2 раз)                                                                                                              |
| Силовая выносливость            | Прыжок в длину с места<br>(не менее 240 см)                                                                                                                             |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине за 20 с<br>(не менее 15 раз)                                                                                                              |
| Скоростно-силовые качества      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 17 раз)                                                                                             |
|                                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп<br>(не менее 13 см) |
| Гибкость                        | Обязательная техническая программа                                                                                                                                      |
|                                 | "кандидат в мастера спорта"                                                                                                                                             |
| Техническое мастерство          |                                                                                                                                                                         |
| Спортивный разряд               |                                                                                                                                                                         |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные качества             | Бег 100 м<br>(не более 13,2 с)                                                                                                                                                                   |
| Выносливость                    | Бег 3000 м<br>(не более 12 мин 10 с)                                                                                                                                                             |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 6,8 с)                                                                                                                                                       |
| Сила                            | Подтягивание из вися на перекладине<br>(не менее 16 раз)<br><br>Подъем ног из вися на гимнастической стенке до уровня хвата руками<br>(не менее 9 раз)                                           |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(не менее 25 раз)<br><br>Лазание по канату без помощи ног - 4 м<br>(не менее 3 раз)                                                              |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 240 см)<br><br>Подъем туловища лежа на спине за 20 с<br>(не менее 20 раз)<br><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 20 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп<br>(не менее 13 см)                          |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                                                                                                                                               |
| Спортивное звание               | "мастер спорта России"                                                                                                                                                                           |