

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании педагогического  
совета протокол  
от 28.08.2023 20 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 29.08.2023 № 209

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «СПОР  
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева»

А.В. Фролов  
«    » 20 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о текущем, контрольно-переводном и итоговом тестировании**  
**обучающихся по программам спортивной подготовки**  
**Муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**города Набережные Челны**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь»**  
**имени М.Ш. Бибишева»**

**1. Общие положения**

1.1 Настоящее Положение о текущем, контрольно-переводном и итоговом тестировании МАУДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь» им. М.Ш. Бибишева» разработано в соответствии Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2018 г.), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (греко-римская борьба, корэш, борьба на поясах, плавание, армрестлинг), Уставом МАУДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь» им. М.Ш. Бибишева» и регламентирует содержание и порядок текущего, контрольно-переводного и итогового тестирования обучающихся.

1.2. Положение о текущем, контрольно-переводном и итоговом тестировании обучающихся утверждается педагогическим советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Цель тестирования:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

- Установление фактического уровня теоретических знаний и

практических умений по предметам обязательного компонента учебно-тренировочного плана.

- Соотнесение этого уровня с требованиями программ спортивной подготовки.

- Контроль над выполнением учебно-тренировочных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

1.4. Текущее, контрольно-переводное и итоговое тестирование являются обязательными для всех обучающихся СШ по программам спортивной подготовки.

1.5. Виды тестирования обучающихся: текущее, контрольно-переводное и итоговое.

Текущее тестирование проводится перед началом и во время учебно-тренировочного года, по решению педагогического совета.

Контрольно-переводное тестирование проводится по итогам учебно-тренировочного года.

Итоговое тестирование обучающихся проводится по окончании полного курса этапа спортивной подготовки по выбранной программе спортивной подготовки.

## **2. Порядок проведения текущего и контрольно-переводного тестирования**

2.1. Текущему и контрольно-переводному тестированию подлежат обучающиеся, проходящие спортивную подготовку во всех отделениях по видам спорта, имеющие допуск врача.

2.2. Формы текущего и контрольно-переводного тестирования:

2.2.1. Текущее тестирование проводится тренером-преподавателем самостоятельно с уведомлением администрации школы.

2.2.2. Контрольно-переводное тестирование проводится согласно графику годового плана работы тренеров, утвержденному директором школы на основании педагогического Совета в конце учебно-тренировочного года.

2.2.3. Расписание проведения (график) контрольно-переводного тестирования доводится до сведения тренеров-преподавателей и обучающихся не позднее, чем за 1 месяц до его начала. Расписание текущего тестирования тренер-преподаватель планирует самостоятельно.

2.2.4. Формы проведения текущего и контрольно-переводного тестирования: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и включает в себя оценивание результатов их тренировочной деятельности с фиксацией их нормативов в протоколах (согласно нормативов Федерального стандарта по виду спорта).

2.3. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.4. Тестирование в течение года проводится с фиксацией данных, для текущего контроля роста результатов, делается запись «+».

2.5. Результаты контрольно-переводного тестирования обучающиеся заносятся в протоколы и систему Мой спорт, обсуждаются на тренерском совете отделения и выносятся на утверждение на педагогический Совет Школы.

2.7. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводное тестирование, на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

2.8. Обучающиеся, не освоившие учебно-тренировочные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть переведены в спортивно-оздоровительные группы решением педагогического совета.

2.9. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

2.10. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать текущее или контрольно-переводное тестирование досрочно либо позже.

2.11. Обучающиеся, сдавшие тестирование по итогам учебно-тренировочного года, переводятся на следующий год (при выполнении всех требований программы спортивной подготовки) на основании решения педагогического совета, утвержденного приказом директора школы.

2.12. Текущее тестирование проводится тренером-преподавателем самостоятельно в начале учебно-тренировочного года (сентябрь-октябрь) и середине (январь, февраль).

2.13. Контрольно-переводное тестирование проводится один раз в год с 20 апреля по 20 мая текущего года комиссией по приему контрольно-переводных нормативов.

### **3. Порядок проведения итогового тестирования**

3.1. К итоговому тестированию допускаются обучающиеся, освоившие полный курс программы спортивной подготовки.

3.2. Формы и сроки итогового тестирования определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерского совета отделения и утверждаются приказом директора школы на основании решения педагогического совета «Спортивной школы».

3.3. Итоговое тестирование проводится по графику, утвержденному директором школы, на основании педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, не позднее, чем за 1 месяц до начала тестирования.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

3.5. Результаты итогового тестирования фиксируются в протоколы, которые хранятся в делах учреждения.

3.6. Учреждение по требованию выдает лицам, прошедшим итоговое тестирование, документ об окончании спортивной школы. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется

печатью Учреждения.

#### **4. Порядок перевода занимающихся**

4.1. Обучающиеся, переводятся на следующий учебно-тренировочный этап при условии выполнения контрольно-переводного тестирования в полном объеме.

4.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки, показанных спортивных результатов и выполнения объема тренировочного плана менее чем 85%.

4.3. Обучающиеся, успешно прошедшие контрольно-переводное тестирование, переводятся на следующий этап обучения (при выполнении всех требований программы спортивной подготовки).

4.4. В случае отмены контрольно-переводного тестирования, в связи с обстоятельствами непреодолимой силы, в результате чего спортсмен не принял участие в контрольном тестировании по итогам учебно-тренировочного года, учитывается результат выполнения нормативных требований.

4.5. Обучающиеся не выполнившие требования программы и не прошедшие контрольно-переводное тестирование имеют возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах (при наличии данных групп).

4.6. При переводе из спортивно-оздоровительных групп (при наличии данных групп) в группы НП, Т(СС), ССМ, обучающиеся должны пройти контрольное тестирование для зачисления согласно стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

#### **5. Порядок восстановления обучающихся**

5.1. Допускается восстановление воспитанника в СШОР после приостановления отношений в случаях:

- длительного нахождения в оздоровительном учреждении;
- продолжительной болезни или продолжительных восстановительных мероприятий после болезни или травмы;
- длительного медицинского обследования;
- пребывания в другом спортивном учреждении при обучении в другом городе;
- иных семейных обстоятельств.

5.2. Отчисленный ранее обучающийся может быть восстановлен (зачислен вновь) в СШОР на общих условиях приема детей в СШОР при наличии свободных мест в группе в соответствии с комплектованием на текущий учебно-тренировочный год.

5.3. При переводе с одного спортивного учреждения в другое при наличии справки о прохождении учебно-тренировочного обучения с указанием этапа и года обучения и спортивного разряда.

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педагогического совета протокол от  
\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «СШОР  
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева»  
А.В. Фролов \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ОТДЕЛЕНИЕ «АРМРЕСТЛИНГ»  
контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

Упражнения	Норматив (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 30 м (сек.) не более	5,7	5,5	6,0	5,8
Бег 2000 м (мин., сек.) не более	11,10	10,20	13,00	12,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	13	18	7	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+3	+5	+4	+6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее	3	4	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз) не менее	11	15	9	11
Метание мяча весом 150 гр (м) не менее	24	26	16	18

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Упражнения	Норматив (тесты)							
	Юноши				Девушки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>								
Бег на 60 м (сек.) не более	9,6	9,5	9,4	9,3	10,6	10,5	10,4	10,3
Бег на 2000 м (мин., сек.) не более	10,00	9,59	9,58	9,57	12,10	12,09	12,08	12,07
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	24	25	26	27	10	11	12	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+8	+8
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее / подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз) не менее	8	9	10	11	12	13	14	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	190	192	194	196	160	162	164	166
Кистевая динамометрия (даН) не менее % от массы тела	50	50	50	50	30	30	30	30
Метание мяча весом 150 г (м) не менее	34	35	36	37	21	22	23	24
<b>Уровень спортивной квалификации</b>								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.								

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

Упражнения	Нормативы (тесты)			
	Юниоры		Юниорки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег 100 м (сек.) не более	14,6	14,6	17,6	17,6
Бег 3000 м/ бег 2000 м (мин., сек.) не более	15,00	15,00	12,00	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	42	42	16	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+8	+8	+9	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	195	197	160	162
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее / подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз) не менее	14	14	19	19
Кистевая динамометрия (даН) не менее % от массы тела	60	60	35	35
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта			
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.				

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

Упражнения	Нормативы (тесты)	
	Юниорки	Юниоры
	Весь период	Весь период
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 100 м (сек.) не более	14,6	17,6
Бег 3000 м/ бег 2000 м (мин., сек.) не более	15,00	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+8	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	210	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее / подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз) не менее	14	19
Кистевая динамометрия (кг) не менее % от массы тела	70	40
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
<b>Спортивный разряд</b>	<b>мастер спорта России,</b>	
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.		



**ОТДЕЛЕНИЕ «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**  
**контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

Упражнения	Нормативы (тесты)			
	Мальчики		Девочки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 30 м (сек.) не более	6,2	6,0	6,4	6,2
Бег на 1000 м (мин., сек.) не более	6,10	6,09	6,30	6,29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	10	14	5	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+4	+3	+5
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	9,6	9,3	9,9	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	130	145	120	135
Метание мяча весом 150 г (м) не менее	19	23	13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Подъем туловища лежа на спине (раз) не мене	8	10	6	8
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) не менее	2	2	1	1

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Упражнения	Нормативы (тесты)							
	Юноши				Девушки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
Бег на 60 м (сек.) не более	10,4	10,3	10,2	10,1	10,9	10,8	10,7	10,6
Бег на 1500 м (мин., сек.) не более	8,05	8,04	8,03	8,02	8,29	8,28	8,26	8,27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	18	20	22	24	9	11	13	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+5	+7	+9	+11	+6	+8	+10	+12
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	8,7	8,6	8,5	8,4	9,1	9,0	8,9	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	160	165	170	175	145	150	155	160
Метание мяча весом 150 г (м) не менее	26	27	28	29	18	19	20	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз) не менее	16	17	18	19	-	-	-	-
Бросок набивного мяча 3 кг назад (м) не менее	6	7	8	8,5	4	4,5	5	5,2
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (м) не менее	5,2	5,3	5,4	5,5	4,2	4,3	4,4	4,5
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) не менее	4	4	5	5	2	2	3	3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.								

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

Упражнения	Нормативы (тесты)			
	Юноши/юниоры/мужчины		Девушки/юниорки/женщины	
	1 год	2 год	1 год	2 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 100 м (сек.) не более	13,4	13,4	16,0	16,0
Бег на 3000м / 2000 м (мин., сек.) не более	12,40	12,40	9,50	9,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	42	42	16	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+13	+13	+16	+16
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	6,9	6,9	7,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	230	230	185	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) не менее	50	50	44	44
Кросс на 5 км /3 км (бег по пересеченной местности (мин., сек.) не более	23,30	23,30	16,30	16,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз) не менее	27	27	-	-
Бросок набивного мяча 3 кг назад (м) не менее	9	9	5,5	5,5
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (м) не менее	8	8	5	5
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) не менее	6	6	4	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта			
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.				

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

Упражнения	Нормативы (тесты)	
	Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
	Весь период	Весь период
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 100 м (сек.) не более	13,4	16,0
Бег на 3000м / 2000 м (мин., сек.) не более	12,40	9,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+13	+16
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	6,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) не менее	50	44
Метание спортивного снаряда весом 700 гр / 500 гр (м) не менее	35	20
Кросс на 5 км /3 км (бег по пересеченной местности (мин., сек.) не более	23,30	16,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз) не менее	28	-
Бросок набивного мяча 3 кг назад (м) не менее	10	8
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (м) не менее	9,5	7,5
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) не менее	7	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивное звание	мастер спорта России	
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.		

**ОТДЕЛЕНИЕ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**  
**контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	1 год	2 год	3/4 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м, не более с	6,9	6,7	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее	7	10	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее	+1	+3	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	130
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во попаданий	2	3	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек., не менее	10,0	12,0	14,0
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, не менее	2	3	4
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши			
	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег 60 м, не более с	10,4	10,2	10,0	9,8
Бег 1500 м, не более с	8,05	8,03	8,01	7,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз	20	22	24	26
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее	+5	+6	+7	+8
Челночный бег 3x10 м, не более с	8,7	8,6	8,5	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	160	162	164	164
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее кол-во раз	7	8	9	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», не менее кол-во раз	6	7	8	9
Прыжок в высоту с места, не менее см	40	42	44	44
Тройной прыжок с места, не менее м	5,0	5,1	5,2	5,2
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, не менее м	5,2	5,4	5,6	5,6
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, не менее м	6,0	6,1	6,2	6,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

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

Развиваемое физическое качество	Нормативы	
	Юноши	Юноши
	1 год	Свыше года
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 60 м, не более сек.	8,2	8,1
Бег на 2000 м, не более мин.	8,10	8,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее	36	38
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее см	+11	+11
Челночный бег 3x10 м, не более сек.	7,2	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	215	220
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), не менее	49	49
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее	15	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», не менее	15	15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, не менее	20	
Прыжок в высоту с места, не менее см	47	48
Тройной прыжок с места, не менее м	6,0	6,0
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, не менее м	7,0	7,0
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, не менее м	6,3	6,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта	
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.		

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
	Весь период
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>	
Бег на 3000 м, не более мин.	12,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее	42
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13
Челночный бег 3x10 м, не более сек.	6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	230
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее	26
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», не менее	15
Тройной прыжок с места, не менее м	6,2
Прыжок в высоту с места, не менее см	52
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, не менее м	8,0
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, не менее м	9,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>	
Спортивное звание	мастер спорта России
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.	



**ОТДЕЛЕНИЕ «КОРЭШ»**  
**контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

Упражнения	Норматив (тесты)	
	Мальчики	
	1 год	2 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м (сек.) не более	6,2	5,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	10	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	130	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги зафиксированы (раз) не менее	8	8
Челночный бег 240 м (8x30) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (мин., сек.) не более	2,09	2,09
Время удержания ног в положении угла 90 <sup>0</sup> в висе на гимнастической стенке (сек.) не менее	3	3
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.		

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Упражнения	Нормативы (тесты)			
	Юноши/юниоры/мужчины			
	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 60 м (сек.) не более	10,4	10,3	10,2	10,1
Бег на 1500 м (мин., сек.) не более	8,05	8,04	8,03	8,02
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	18	19	20	21
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+5	+6	+7	+8
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	8,7	8,6	8,5	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	160	162	164	166
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Приседание с партнером равного веса (раз) не менее	6	7	8	9
Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях без раскачиваний (раз) не менее	8	9	10	11
Силовое подтягивание на перекладине без рывков до уровня подбородка (раз) не менее	5	6	7	8
Челночный бег 240 м (8x30) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (мин., сек.) не более	2,08	2,06	2,04	2,04
Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (количество раз в обе стороны) (раз) не менее	8	9	10	10
Перевероты на «мосту» в течении 1 мин (раз) не менее	15	16	17	17
Броски партнера равного веса «прогибом» в течении 1 мин. (раз) не менее	10	11	12	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что данные значения являются усредненными, без учета весовых категорий.				

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

Упражнения	Нормативы (тесты)
	Юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>	
Бег на 60 м (сек.) не более	8,2
Бег на 2000 м (мин., сек.) не более	8,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	36
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+11
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	215
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) не менее	46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
Силовое подтягивание на перекладине (раз) не менее	13
Рывок штанги двумя руками (кг) не менее	47
Приседание со штангой на плечах (кг) не менее	75
Бег 60 м с низкого старта (сек.) не более	8,2
Броски партнера равного веса «прогибом» за 20 сек. (раз) не менее	7
Бег 800 м – 2 круга с 1 мин перерывом (мин., сек.) не более	6,30
Броски манекена «прогибом» за 2 периода по 3 мин с 1 мин. перерывами между периодами (раз) не менее	69
Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (раз) не менее	14
Подъем штанги на грудь (кг) не менее	62
Лазание по канату 5 м (сек.) не более	10,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>	
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта

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

Упражнения	Нормативы (тесты)
	Юноши/юниоры/мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>	
Бег на 100 м (сек.) не более	13,4
Бег на 3000 м (мин., сек.) не более	12,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	42
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) не менее	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+13
Челночный бег 3x10 м (сек.) не более	6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	230 (тесты)
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) не менее	48
Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м) не менее	35
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.) не более	23,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
Силовое подтягивание на перекладине (раз) не менее	16
Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (раз) не менее	16
Рывок штанги двумя руками (кг) не менее	57
Приседание со штангой на плечах (кг) не менее	90
Подъем штанги на грудь (кг) не менее	72
Бег 60 м с низкого старта (сек.) не более	7,8
Лазание по канату 5 м (сек.) не более	9,9
Броски партнера равного веса «прогибом» за 20 сек. (раз) не менее	8
Бег 800 м – 2 круга с 1 мин перерывом (мин., сек.) не более	5,50
Броски манекена «прогибом» за 2 периода по 3 мин с 1 мин. перерывами между периодами (раз) не менее	75
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>	
Спортивное звание	мастер спорта России

**ОТДЕЛЕНИЕ «ПЛАВАНИЕ»**  
**контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальшкки	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м		без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение — стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Упражнения	Нормативы (тесты)									
	Юноши					Девушки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
Бег на 1000 м (мин, с) не более	5,50	5,49	5,48	5,47	5,46	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) не менее	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье) (см) не менее	+4	+5	+6	+7	+8	+5	+6	+7	+8	+9
Челночный бег 3x10 м (см) не более	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	140	142	144	146	148	130	132	134	136	138
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	4	4,1	4,2	4,3	4,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз) не менее	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м) не менее	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

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

Упражнения	Нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Весь период	Весь период
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м (с) не более	4,7	5,0
Бег на 2000 м (мин, с) не более	8,10	10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) не менее	36	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье) (см) не менее	+11	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее	215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	7,5	5,3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) не менее	50	40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) не менее	12	7
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз) не менее	5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
<b>Спортивное звание</b>	<b>«Мастер спорта России»</b>	