

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» протокол от 23.03.2026 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»

от 13.04.2026 г. № 57



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00EA7507C32F859CC5B1C0EEFA89DD3470

Владелец: Назипов Мухаметхамат Габдулфатович

Действителен с 26.11.2025 до 19.02.2027

ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы»

1. Общие положения

1.1. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы» (далее Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 28.11.2025 года), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 30.07.2023 года), приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 17.05.2023 года), Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации в Учреждении.

1.2. Положение утверждается педагогическим советом Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Целью является определение соответствия уровня и качества физической подготовленности (специальной и общей), включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

2. Текущий контроль

2.1. Текущий контроль - это систематическая проверка уровня подготовленности и достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем самостоятельно на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

2.2. Текущему контролю подлежат все обучающиеся Учреждения.

2.3. Основными формами текущего контроля являются прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тренировки, участие в соревнованиях, выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов. Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, спортивные разряды заносятся в зачетные квалификационные книжки.

3. Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации.

3.1. К приему контрольно-переводных нормативов допускаются все лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении.

3.2. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

3.3. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.4. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств (в редакции Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392).

3.5. Основные формы промежуточной аттестации обучающихся является:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

3.6. Содержание контрольно-переводных нормативов и оценка показателей физической подготовки проводится на основании нормативов федерального стандарта по видам спорта, реализуемым в Учреждении и в соответствии с этапом подготовки (приложение №1).

3.7. Не позднее, чем за две недели до начала приема нормативов, составляется график проведения приемов контрольно-переводных нормативов, который утверждается директором Учреждения.

3.8. Руководство и прием контрольно-переводных нормативов возлагается на тренерско-преподавательский коллектив и администрацию Учреждения.

3.9. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколе приема контрольно-переводных нормативов и обсуждаются на педагогическом совете.

3.10. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные мероприятия, соревнования или иные спортивные мероприятия, могут сдать досрочно.

3.11. Выполнение или не выполнение нормативов, оценивается по принципу: сдано и не сдано.

3.12. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

4. Порядок и условия проведения итоговой аттестации

4.1. Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки завершается итоговой аттестацией.

4.2. Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

4.3. Итоговой аттестации подвергаются выпускники групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации), заканчивающие подготовку в Учреждении.

4.4. Формой итоговой аттестации является - оценка уровня практической подготовки (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в соревнованиях различного уровня; выполнение разрядных нормативов и требований).

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег челночный 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,8 | 9,9 | 9,4 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 122 | 117 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 140 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 18 | 12 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода
на этапе начальной подготовки**

| № пп | упражнение | НП-1 в НП-2 | | НП-2 в НП-3 | |
|------|---|-------------|-----|-------------|-----|
| | | М | Ж | М | Ж |
| 1 | Челночный бег 3x10м | 9,7 | 9,8 | 9,3 | 9,4 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 7 | 14 | 8 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 120 | 150 | 140 |
| 4 | Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз) | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 5 | Метание мяча весом 140 г (м) | 20 | 15 | 24 | 16 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)(см) | +3 | +4 | +5 | +6 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «легкая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до 3х лет обучения (1,2,3г) | | Норматив свыше 3х лет обучения (4,5,6г) | |
|--|---|-------------------|--------------------------------------|---------|---|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 | 7,9 | 8,8 |
| 1.2. | Бег 150 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 26,5 | 27,8 | 25,5 | 26,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 183 | 167 | 218 | 183 |
| 2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции | | | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 | 8,1 | 9,5 |

| | | | | | | |
|--|---|--------|---|------|----------|------|
| 2.2. | Бег 500 м | мин, с | не более | | | |
| | | | 1.44 | 2.01 | - | - |
| 2.3. | Бег 600м | мин,с | - | | не более | |
| | | | - | - | 1,40 | 2,07 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 170 | 160 | 193 | 162 |
| 3. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 | 8,0 | 9,2 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | | не менее | |
| | | | 5,30 | 5,00 | 5,50 | 5,20 |
| 3.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 9 | 7 | 11 | 9 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 180 | 170 | 193 | 175 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Бег на короткие дистанции

| упражнение | НП-3 в | | УТГ-1 в | | УТГ-2 в | | УТГ-3 в | | УТГ-4 в | | УТГ-5 в | |
|--|--------|-------|----------|-------|---------|-------|--------------|-------|---------|-------|---------|------|
| | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-5 | УТГ-6 | УТГ-6 | |
| | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| бег на 60 м с | 9,3 | 10,3 | 8,6 | 9,6 | 8,2 | 9,2 | 7,9 | 8,8 | 7,7 | 8,7 | 7,5 | 8,5 |
| бег на 150 м с | 26,5 | 27,8 | 26,2 | 27,5 | 26,0 | 27,0 | 25,5 | 26,5 | 25,2 | 26,2 | 25,0 | 26,0 |
| прыжок в длину с места толчком 2мя ногами см | 183 | 167 | 200 | 172 | 210 | 177 | 218 | 183 | 225 | 190 | 235 | 200 |
| Уровень спортивной квалификации | 3ю | | 3ю,2ю,1ю | | | | 3,2,1 разряд | | | | | |

Бег на средние и длинные дистанции

| упражнение | НП-3 в | | УТГ-1 в | | УТГ-2 в | | УТГ-3 в | | УТГ-4 в | | УТГ-5 в | |
|---|--------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|------|
| | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-5 | УТГ-6 | УТГ-6 | |
| | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| бег 60 м | 9,5 | 10,6 | 9,0 | 10,2 | 8,6 | 9,8 | 8,1 | 9,5 | 8,0 | 9,3 | 7,8 | 9,0 |
| бег 500 м | 1.44 | 2.01 | 1.40 | 1.57 | 1.36 | 1.53 | | | | | | |
| Бег 600 м | | | | | | | 1,40 | 2,07 | 1,38 | 2,05 | 1,36 | 2,03 |
| прыжок в длину с места толчком 2 ногами | 170 | 160 | 178 | 161 | 186 | 162 | 193 | 162 | 200 | 170 | 210 | 180 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|----------|--------------|
| Уровень спортивной квалификации | 3ю | 3ю,2ю,1ю | 3,2,1 разряд |
|---------------------------------------|----|----------|--------------|

Многоборье

| упражнение | НП-3 в | | УТГ-1 в | | УТГ-2 в | | УТГ-3 в | | УТГ-4 в | | УТГ-5 в | |
|---|--------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | УТГ-1 | | УТГ-2 | | УТГ-3 | | УТГ-4 | | УТГ-5 | | УТГ-6 | |
| | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| бег 60 м | 9,5 | 10,5 | 9,0 | 10,2 | 8,5 | 9,8 | 8,0 | 9,2 | 7,9 | 9,1 | 7,8 | 9,0 |
| 3-й прыжок в длину с места | 5,30 | 5,00 | 5,37 | 5,07 | 5,44 | 5,14 | 5,50 | 5,20 | 5,60 | 5,30 | 5,70 | 5,40 |
| Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед | 9 | 7 | 9 | 7 | 10 | 8 | 11 | 9 | 12 | 10 | 13 | 11 |
| прыжок в длину с места толчком 2 ногами | 180 | 170 | 182 | 172 | 186 | 174 | 193 | 175 | 200 | 180 | 220 | 190 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|----------|--------------|
| Уровень спортивной квалификации | 3ю | 3ю,2ю,1ю | 3,2,1 разряд |
|---------------------------------------|----|----------|--------------|

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 2. | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 300 м с | с | не более | |
| | | | 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 230 |
| 3. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 4. | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8 | 9 |
| 2.2. | Бег 2000м | мин, с | не более | |
| | | | 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6. | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,8 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7,60 | 7,00 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 210 |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------|---|---|
| 3.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 3.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | - | 1 |
| | | | 7. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода на этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Бег на короткие дистанции

| | Упражнения | из УТГ-6 в ССМ | | ССМ в ВСМ | |
|---|--|----------------|------|-----------|------|
| | | Муж | Жен | Муж | Жен |
| 1 | Бег на 60м сек | 7,3 | 8,2 | 7,1 | 7,9 |
| 2 | Бег 300 м сек | 38,5 | 43,5 | 37,0 | 41,0 |
| 3 | 10-ой прыжок в длину с места | 25 | 23 | 27 | 25 |
| 4 | прыжок в длину с места толчком 2 ногами (см) | 260 | 230 | 280 | 250 |
| | Уровень спортивной квалификации | КМС | КМС | МС | МС |

Бег на средние и длинные дистанции

| | Упражнения | из УТГ-6 в ССМ | | ССМ в ВСМ | |
|---|---|----------------|------|-----------|------|
| | | Муж | Жен | Муж | Жен |
| 1 | Бег на 60м сек | 8,0 | 9,0 | 7,6 | 8,7 |
| 2 | бег 2000 м (мин) | 6,00 | 7,10 | 5,45 | 6,40 |
| 3 | прыжок в длину с места толчком 2 ногами(см) | 240 | 200 | 250 | 240 |
| | Уровень спортивной квалификации | КМС | КМС | МС | МС |

Многоборье

| | Упражнения | из УТГ-6 в ССМ | | ССМ в ВСМ | |
|---|--|----------------|------|-----------|------|
| | | Муж | Жен | Муж | Жен |
| 1 | Бег на 60м сек | 7,7 | 8,8 | 7,5 | 8,4 |
| 2 | Тройной прыжок в длину с места толчком 2 ногами (см) | 7,60 | 7,00 | 7,75 | 7,30 |
| 3 | прыжок в длину с места толчком 2 ногами(см) | 250 | 210 | 270 | 240 |
| 4 | Жим штанги весом не менее 70 кг ССМ 80кг ВСМ (кол-во раз) | 1 | - | 1 | - |
| 5 | Жим штанги весом не менее 25 кг ССМ 30кг ВСМ (кол-во раз) | - | 1 | - | 1 |
| | Уровень спортивной квалификации | КМС | КМС | МС | МС |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег 300 м | с | не более | |
| | | | 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 27 | 25 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег 2000м | мин, с | не более | |
| | | | 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 240 |
| 3. Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,4 |
| 3.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 270 | 240 |
| 3.3. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7,75 | 7,30 |
| 3.4. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 3.5. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------|--|---------------------------------|--|
| | | | мальчики | | мальчики | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,6 | | 10,3 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 8 | |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | | 2 | |
| 1.4. | Вис на согнутых руках. Фиксация положения | см | не менее | | | |
| | | | 5 | | | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|--|--|----------|--|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | +3 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 90 | | 120 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 6 | |
| 2.2. | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | - | | 6,0 | |
| 2.3. | Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | не менее | | | |
| | | | 4,0 | | - | |
| 2.4. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 2,0 | | 6,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | не устанавливается | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

| № пп | Упражнение | НП-1 в НП-2 | НП-2 в НП-3 |
|---|--|----------------|----------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 8 | 10 |
| 1.3 | Подтягивания из виса хватом сверхуна высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 4 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (см) | +3 | +4 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз) | 6 | 6 |
| 2.2 | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с) | 6,0 | 6,0 |
| 2.3 | Упражнение «мост» из положения лежа | 6,0 | 6,0 |

| | | | |
|---|--|--------------------|-------|
| | на спине. Отклонение плеч отвертикали не более 45°. Фиксация положения | | |
| 3 | Уровень спортивной квалификации | Не устанавливается | 3ю-2ю |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|-------------------|---|
| | | | юноши | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | |
| 1.2. | Бег 20м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 4,5 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| | | | без учета времени | |
| 2.2 | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4 | И.П. упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.5 | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.6 | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.7 | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | 40 | |
| 2,8 | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | 5,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

| № пп | Упражнение | НП-3 в УТГ-1 | УТГ-1 в УТГ-2 | УТГ-2 в УТГ-3 | УТГ-3 в УТГ-4 | УТГ-4 в УТГ-5 | УТГ-5 в УТГ-6 |
|--|--|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| 1.2 | Бег 20м с высокого старта (сек) | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,0 | 3,9 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (см) | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 27 | 29 | 32 | 35 | 36 | 38 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1 | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Без учета времени | | | | | |
| 2.2 | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 2.4 | И.П. упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2.5 | Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (с) | 10,0 | 11,0 | 13,0 | 15,0 | 17,0 | 18,0 |
| 2.6 | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | 10,0 | 11,0 | 13,0 | 15,0 | 17,0 | 18,0 |
| 2.7 | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | 40,0 | 45,0 | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 65,0 |
| 2.8 | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 |

| | | |
|---|--|------------------------|
| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки | 2ю-1ю 3-2-1 разряды |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|---|----------|---|
| | | | юноши | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,8 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| | | | 12,5 | - |
| 2.2 | Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг") | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.3 | Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.5 | Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.6 | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.7 | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 30 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года) | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года) | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап

высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|-------------|---|
| | | | юноши | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,6 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Лазание по канату без помощи ног 5 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | |
| 2.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.3 | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.4 | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах | количество раз | не менее 6 | |
| 2.5 | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее 60 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

| Упражнение | УТГ-5 в ССМ | ССМ-1 в ССМ-2 | ССМ в ВСМ |
|--|----------------|------------------|--------------|
| Челночный бег 3x10 м (с) | 7,8 | 7,7 | 7,6 |
| Бег 20 м с высокого старта (сек) | 3,8 | 3,7 | 3,6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 24 | 25 | 27 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (см) | +8 | +9 | +10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 40 | 42 | 45 |
| Лазание по канату без помощи ног 4 м (сек) | 12,5 | 12,5 | |
| И.П. - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | 5 | 6 | |
| Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация | 20 | 21 | |

| | | | |
|--|----------|-----|-----|
| положения (сек) | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | 15 | 15 | 15 |
| И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (сек) | 10 | 11 | |
| Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | 5 | 6 | 6 |
| Стойка на руках на полу. Фиксация положения (сек) | 30 | 35 | 60 |
| Лазание по канату с помощью ног 5 м (сек) | | | 7,8 |
| Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения (сек) | | | 10 |
| Уровень спортивной квалификации | 1 разряд | КМС | МС |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до двух лет обучения | | Норматив свыше двух лет обучения | |
|--|--|-------------------|-------------------------------|---------|----------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000м | мин,с | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 11 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 108 | 103 | 122 | 117 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | Количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 17 | 25 | 22 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | | | |
| 2.1. | Индивидуальная гонка на время 1км | мин,с | | | не более | |
| | | | - | - | 7.00 | 8.00 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | | | |
| 2.2. | Индивидуальная гонка на время 1км | мин,с | | | не более | |
| | | | - | - | 3.00 | 4.00 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

| | Упражнения | НП-1 в НП-2 | | НП-2 в НП-3 | | НП-3 в НП-4 | |
|--|---|-------------|-----|-------------|------|-------------|------|
| | | м | ж | м | ж | м | ж |
| 1. Нормативы общей спортивной подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м (с) | 8,6 | 9,2 | 7,1 | 7,3 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2 | Смешанное передвижение на 1000м (мин,с) | - | - | 7.21 | 7.45 | 6,41 | 7.12 |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|-----|------|------|------|------|
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 5 | 11 | 7 | 21 | 15 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 115 | 110 | 122 | 117 | 132 | 124 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | 22 | 19 | 25 | 22 | 30 | 25 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | | | | |
| 2.1 | Индивидуальная гонка на время 1км | - | - | 7.00 | 8.00 | 6.50 | 7.50 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | | | | |
| 2.2 | Индивидуальная гонка на время 1км | - | - | 3.00 | 4.00 | 2.50 | 3.50 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «велосипедный спорт»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|---|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей спортивной подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000м | мин,с | не более | |
| | | | 5.41 | 6.12 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | |
| 2.1 | Индивидуальная гонка на время 2км | мин, с | не более | |
| | | | 14.00 | 16.00 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | |
| 2.2 | Индивидуальная гонка на время 5км | мин, с | не более | |
| | | | 13.30 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) | 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «велосипедный спорт»

| | Упражнения | НП-4 в УТГ-1 | | УТГ-1 в УТГ-2 | | УТГ-2 в УТГ-3 | | УТГ-3 в УТГ-4 | | УТГ-4 в УТГ-5 | | УТГ-5 в УТГ-6 | |
|---|---|-----------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|
| | | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| 1. Нормативы общей спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м (с) | 5,9 | 6,1 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5,4 | 5,0 | 5,2 |
| 1.2 | Смешанное передвижение на 1000м (мин,с) | 5.41 | 6.12 | 5.35 | 6.05 | 5.30 | 6.00 | 5.25 | 5.55 | 5.20 | 5.50 | 5.15 | 5.45 |
| 1.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | 33 | 28 | 36 | 31 | 39 | 34 | 42 | 37 | 45 | 40 | 48 | 42 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 142 | 132 | 154 | 140 | 166 | 148 | 178 | 156 | 190 | 164 | 202 | 172 |
| 1.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 7 | 17 | 8 | 21 | 10 | 25 | 11 | 29 | 12 | 33 | 14 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Индивидуальная гонка на время 1км | 14.00 | 16.00 | 13,50. | 15.50 | 13.40 | 15.40 | 13.30 | 15.30 | 13.20 | 15.20 | 13.10 | 15.10 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Индивидуальная гонка на время 1км | 13.30 | 14.30 | 13.20 | 14.20 | 13.10 | 14.10 | 13.00 | 14.00 | 12.50. | 13.50 | 12.40 | 13.40 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|--|-----------------|
| | | | юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей спортивной подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000м | мин,с | не более | |
| | | | 8.00 | 9.55 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | |
| 2.1 | Индивидуальная гонка на время 3км | мин, с | не более | |
| | | | 20.30 | 21.30 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | |
| 2.2 | Индивидуальная гонка на время 25км | мин, с | не более | |
| | | | 38.30 | 45.05 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------------|-----------------|
| | | | юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей спортивной подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 9,2 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 2000м (жен) 3000м (муж) | мин,с | не более | |
| | | | 3000м-12.20 | 2000м-9.45 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| Для спортивной дисциплины «МТБ» | | | | |
| 2.1 | Индивидуальная гонка на время 3км | мин, с | не более | |
| | | | 20.00 | 21.00 |
| Для спортивной дисциплины «шоссе» | | | | |
| 2.2 | Индивидуальная гонка на время 25км | мин, с | не более | |
| | | | 36.45 | 414=.55 |

| | | |
|----|---------------------------------|---|
| 3. | Уровень спортивной квалификации | Спортивный разряд «мастер спорта России» |
|----|---------------------------------|---|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 85 | 77 | 95 | 87 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | | не менее | |
| | | | 15,5 | 15,5 | 20 | 20 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча с движением подачи | м | не менее | | не менее | |
| | | | 7,5 | 7,5 | 13 | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | | не более | |
| | | | 12,3 | 12,3 | 11,9 | 11,9 |
| 2.5. | Прыжки через скакалку (за 30с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 30 | 45 | 40 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки уровня подготовленности и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис»

| № пп | упражнение | НП-1 в НП-2 | | НП-2 в НП-3 | |
|---|---|-------------|------|-------------|------|
| | | М | Ж | М | Ж |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3 | +5 | +3 | +5 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 95 | 87 | 108 | 102 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 1 | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | 20 | 20 | 21 | 21 |
| 2 | Бег на 10 м с высокого старта | 2,5 | 2,6 | 2,4 | 2,5 |
| 3 | Бросок теннисного мяча с движением подачи | 13 | 13 | 15 | 15 |
| 4 | Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | 11,9 | 11,9 | 11,5 | 11,5 |
| 5 | Прыжки через скакалку (за 30с) | 45 | 40 | 55 | 50 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|--|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| | | | 22 | 22 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи | м | не менее | |
| | | | 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 6x8м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | |
| | | | 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Прыжки через скакалку (за 45с) | количество раз | не менее | |
| | | | 75 | 65 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год обучения) | спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год обучения) | спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год обучения) | спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год обучения) | спортивный разряд – «третий спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»**

| | Упражнения | НП-3 в | | УТГ-1 в | | УТГ-2 в | | УТГ-3 в | | УТГ-4 в | |
|---|------------------|--------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|-----|
| | | УТГ-1 | | УТГ-2 | | УТГ-3 | | УТГ-4 | | УТГ-5 | |
| | | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1 | Наклон вперед из | +3 | +5 | +4 | +6 | +5 | +7 | +6 | +8 | +8 | +10 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|------|------|
| | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | | | | | | | | | | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см) | 122 | 117 | 137 | 130 | 152 | 142 | 167 | 154 | 183 | 167 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок вверх с места толчком 2мя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см) | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 |
| 2 | Бег 10м с высокого старта (с) | 2,2 | 2,3 | 2,2 | 2,3 | 2,2 | 2,3 | 2,1 | 2,2 | 2,0 | 2,1 |
| 3 | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи (м) | 5,8 | 5,8 | 7 | 7 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 4 | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м (с) | 15,6 | 15,6 | 15,4 | 15,4 | 15,0 | 15,0 | 14,5 | 14,5 | 14,0 | 14,0 |
| 5 | Прыжки через скакалку (за 45с) | 75 | 65 | 83 | 72 | 90 | 80 | 98 | 87 | 105 | 95 |
| 6 | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (раз) | 5 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| | Уровень спортивной квалификации | Не устанавливается | | 3 юн разряд | | 2 юн разряд | | 1 юн разряд | | 3 р | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| | | | 28 | 28 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,0 | 2,1 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи | м | не менее | |
| | | | 17,5 | 17,5 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого | с | не более | |

| | | | | |
|---|--|--|----------|------|
| | старта бх8м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | | 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Прыжки через скакалку (за 45с) | количество раз | не менее | |
| | | | 115 | 105 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| | | | 21 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения) | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год обучения) | спортивный разряд – «третий спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м. | с. | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 8,6 | 9,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,2 | 11,7 | 10,8 | 11,3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см. | не менее | | не менее | |
| | | | 85 | 77 | 120 | 115 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами | см. | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 15 | 22 | 16 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 1.7. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 5 | 7 | 5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градус | не менее | | не менее | |
| | | | 15 | 30 | 15 | 30 |
| 2.2. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | с. | не менее | | не менее | |
| | | | 4 | 5 | 4 | 5 |

Нормативы общей физической и специальной подготовки для оценки уровня подготовленности и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

| Упражнение | | группа | | | |
|---|---|--------------------|------|-------------|------|
| | | НП-1 в НП-2 | | НП-2 в НП-3 | |
| | | М | Ж | М | Ж |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м (с) | 8,6 | 9,1 | 7,6 | 8,1 |
| 1.2 | Челночный бег 3x10м (с) | 10,8 | 11,3 | 10,3 | 10,8 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +3 | +5 | +3 | +5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 115 | 122 | 117 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (см) | 22 | 16 | 23 | 17 |
| 1.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз) | 6 | 5 | 8 | 6 |
| 1.7 | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (кол раз) | 8 | 7 | 10 | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градусов) | 15 | 30 | 20 | 34 |
| 2.2 | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения. (с) | 4 | 5 | 5 | 6 |
| | Уровень спортивной квалификации | Не устанавливается | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------------|-----------------|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м. | с. | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м. | с. | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком | см. | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--|----------|-----|
| | двумя ногами | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. | количество раз | не менее | |
| | | | 70 | |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин. | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет) | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет) | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для оценки уровня подготовленности и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»

| упражнение | НП-3 в | | УТГ-1 в | | УТГ-2 в | | УТГ-3 в | | УТГ-4 в | | |
|---|--|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-----|
| | УТГ-1 | | УТГ-2 | | УТГ-3 | | УТГ-4 | | УТГ-5 | | |
| | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | бег на 30м (с) | 6,5 | 6,6 | 6,4 | 6,5 | 6,3 | 6,4 | 6,2 | 6,3 | 6,0 | 6,1 |
| 1.2 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 13 | 7 | 18 | 8 | 21 | 10 | 25 | 12 | 30 | 14 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см | +4 | +5 | +5 | +7 | +7 | +9 | +9 | +11 | +10 | +13 |
| 1.4 | челночный бег 3х10м (с) | 9,8 | 10,2 | 9,3 | 9,8 | 8,7 | 9,5 | 8,2 | 9,0 | 7,7 | 8,5 |
| 1.5 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 122 | 117 | 142 | 130 | 162 | 142 | 182 | 155 | 202 | 168 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1мин (кол-во раз) | 70 | 70 | 88 | 86 | 106 | 102 | 124 | 118 | 142 | 134 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|-------|----|-------|----|----|----|-----|----|
| 2.2 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 1 мин (кол-во раз) | 35 | 35 | 37 | 37 | 39 | 39 | 41 | 41 | 44 | 44 |
| | Уровень спортивной квалификации | 3ю | | 3ю-2ю | | 2ю-1ю | | 3 | | 2-1 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»


| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ юниорки/ женщ |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м. | с. | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м. | с. | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см. | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. | кол-во раз | не менее | |
| | | | 160 | 150 |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин. | кол-во раз | не менее | |
| | | | 47 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м. | с. | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|
| | на полу | раз | 43 | 17 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м. | с. | не менее | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см. | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. | количество раз | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Лист согласования к документу № 2 от 21.04.2026
Инициатор согласования: Назипов М.Г. Директор
Согласование инициировано: 21.04.2026 11:07

| Лист согласования | | Тип согласования: последовательное | | |
|-------------------|--------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Назипов М.Г. | |  Подписано 21.04.2026 - 11:07 | - |