

Принято
решением педагогического совета
МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ
протокол от «05» августа 2024г. № 6

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ
от «05» августа 2024г. № 15
_____ А.З. Сафиуллин

ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, порядке и периодичности проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа №3» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан (МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, порядке и периодичности проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся (далее – Положение) регулирует порядок, периодичность, систему оценок и формы проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказом Минспорта России;

дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;

локальными актами Учреждения.

1.3. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению Педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

1.4. В настоящем положении использованы следующие термины и определения:

- текущий контроль – систематический контроль спортивной формы и

достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки;

- промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности и достижений, установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спорта, а также результатов выступления обучающихся на спортивных соревнованиях.

1.5. Целью аттестации является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

1.6. Срок данного положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

2. Организация текущего контроля

2.1. Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической и технической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся в рамках освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Цель текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2.3. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

определения уровня общей физической специальной физической и подготовленности обучающихся;

определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

организация самостоятельной работы обучающихся с учётом их индивидуальных способностей;

оценка качества подготовки обучающихся по уровню освоения разделов и тем учебного плана.

2.4. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

2.5. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения

2.6. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующим соответствующую часть дополнительной

образовательной программы.

2.7. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.8. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

2.9. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;
оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

2.10. Средствами текущего контроля физической подготовки являются контрольно-тестовые упражнения.

2.11. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

уровень освоения учебного материала обучающимися, выраженный в количестве соревновательных дней, матчей;

выполнение или подтверждение разряда.

2.12. Формы текущего контроля выбирает тренер-преподаватель учетом контингента обучающихся и содержания учебно-тренировочных занятий.

2.13. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

2.14. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

3. Организация промежуточной аттестации

3.1. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности и проводится для определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам каждого периода (года) обучения.

3.2. Цель промежуточной аттестации обучающихся – оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Задачи промежуточной аттестации:

определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным

областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по хоккею для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

3.4. Промежуточная аттестация определяет показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у обучающихся за учебный год с целью перевода на последующие этапы (периоды) обучения, а также определяет комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

3.5. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании соревновательного сезона с апреля по август. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся, для обучающихся по индивидуальным учебным планам, согласно графику проведения промежуточной аттестации, принятым на педагогическом совете и утвержденным приказом директора Учреждения (приложение 1).

3.6. Порядок, сроки проведения, график проведения доводится до обучающихся не позднее, чем за неделю до начала проведения контрольно-переводных нормативов.

3.7. В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);

мониторинг участие / 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).

3.8. Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и периода спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающегося и других параметров на основании дополнительной образовательной программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: ответственное лицо за образовательную деятельность (заместитель директора по спортивной работе), (старший) тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине), тренер-преподаватель.

3.10. Промежуточная аттестация проводится непосредственно тренером-преподавателем, при необходимости, в присутствии члена (членов) комиссии.

3.11. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов на цифровой платформе для сферы спорта «Мой спорт» https://moisport.ru/sportsmen_parents. Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

3.12. Критерии оценки контрольно-переводных нормативов и тестов устанавливаются в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в учреждении.

3.13. При заполнении протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов, в столбце «Результаты» фиксируется итоговая оценка «переведен».

3.14. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, или отсутствующие по любой другой уважительной причине, могут пройти промежуточную аттестацию досрочно, или с отсрочкой, но не позднее начала следующего учебного года. Дополнительные сроки проведения промежуточной аттестаций устанавливаются Учреждением.

3.15. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год (этап) обучения. Перевод оформляется приказом директора Учреждения.

3.16. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.17. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

3.18. В случае не сдачи академической задолженности обучающимися служат основанием для отчисления обучающихся из Учреждения.

3.19. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию по предметной области (виду спортивной подготовки) не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

3.20. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по

уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению Педагогического совета и с письменного согласия родителей (законных представителей) могут быть предоставлены следующие возможности:

однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест);

продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на том же году обучения этапа спортивной подготовки на платной основе по договору об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц.

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

3.22. Результаты промежуточной аттестации обучающихся рассматриваются и анализируются на Педагогическом совете и являются основанием для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения или принятия решения о переводе на обучение по другой программе.

3.23. Перед проведением промежуточной аттестации необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения нормативов, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

3.24. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.25. Все измерения проводятся по единой методике. Принимать нормативы могут как на учебно-тренировочных занятиях, так и в свободное от тренировок время.

4. Заключительные положения

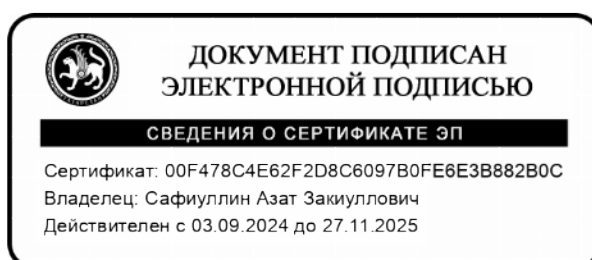
4.1. Тренер-преподаватель несет ответственность за достоверность информации, предоставленной в ведомости контрольно-переводных испытаний и своевременное предоставление документации.

4.2. Аттестационная комиссия несет ответственность за объективную оценку результатов аттестации обучающихся Учреждения и своевременное составление отчетной документации.

4.3. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

4.4. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется решением Педагогического совета и утверждается приказом руководителя Учреждения.

4.5. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.



Приложение 1
к Положению о формах, порядке и периодичности
проведения текущего контроля, промежуточной
аттестации обучающихся
в МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ

График приема контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ
«__» _____ 20__ года

№	Тренер-преподаватель	Вид спорта	Группа	Дата	Время	Место проведения	Ответственный

Приложение 2
к Положению о формах, порядке и периодичности
проведения текущего контроля, промежуточной
аттестации обучающихся
в МБУ ДО «КСШ №3» ЛМР РТ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы			
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-4
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м не более / с	не более 6,9	не более 6,7	не более 6,7	не более 6,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 7	не менее 10	не менее 15	не менее 18
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +1	не менее +3	не менее +4	не менее +5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 110	не менее 120	не менее 135	не менее 155
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м / количество попаданий	не менее 2	не менее 3	не менее 3	не менее 4
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения / с	не менее 10,0	не менее 12,0	не менее 13,0	не менее 14,0
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке / количество раз	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 4

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы			
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1. Нормативы общей физической подготовки					

1	Бег на 60 м не более / с	не более 10,4	не более 9,6	не более 9,0	не более 8,4
2	Бег на 1500 м не более / мин, с	не более 8,05	не более 8,00	не более 7,50	не более 7,45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 20	не менее 25	не менее 30	не менее 35
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +5	не менее +7	не менее +9	не менее +10
5	Челночный бег 3x10м / с	не более 8,7	не более 8,2	не более 7,7	не более 7,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 160	не менее 180	не менее 200	не менее 210
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 7	не менее 9	не менее 11	не менее 13
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» / количество раз	не менее 6	не менее 8	не менее 11	не менее 13
2	Прыжок в высоту с места / см	не менее 40	не менее 42	не менее 44	не менее 46
3	Тройной прыжок с места / м	не менее 5	не менее 5,2	не менее 5,5	не менее 5,8
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы / м	не менее 5,2	не менее 5,8	не менее 6,2	не менее 6,8
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад / м	не менее 6,0	не менее 6,1	не менее 6,2	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации					
1	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
1	Бег на 60 м / с	не более 8,2
2	Бег на 2000 м / мин, с	не более 8,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 36
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 11
5	Челночный бег 3х10м / с	не более 7,2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / см	не менее 215
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 49
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки		
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз) / количество раз	не менее 15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях / количество раз	не менее 20
3	Прыжок в высоту с места / см	не менее 47
4	Тройной прыжок с места / м	не менее 6,0
5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы / м	не менее 7,0
6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад / м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации		
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
1	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12,40

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 42
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 13
4	Челночный бег 3х10м / с	не более 6,9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / см	не менее 230
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 50
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки		
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз) / количество раз	не менее 15
2	Тройной прыжок с места / м	не менее 6,2
3	Прыжок в высоту с места / см	не менее 52
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы / м	не менее 8
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад / м	не менее 9
3. Уровень спортивной квалификации		
1	Спортивное звание «мастер спорта России»	

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы					
		ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет							
1	Бег на 30 м / с	не более 7,1	не более 7,3	не более 7,0	не более 7,2	не более 6,9	не более 7,0
2	Смешанное передвижение на 1000 м / мин, с	не более 7.21	не более 7.45	не более 7.10	не более 7.30	не более 7.00	не более 7.15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 8	не менее 4	не менее 9	не менее 5	не менее 10	не менее 6

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +1	не менее +3	не менее +2	не менее +4	не менее +3	не менее +4
5	Челночный бег 3x10 м / с	не более 10,5	не более 10,8	не более 10,0	не более 10,4	не более 9,8	не более 10,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 122	не менее 117	не менее 130	не менее 125	не более 140	не более 135
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет							
1	Бег на 30 м / с	не более 6,3	не более 6,5	не более 6,1	не более 6,3	не более 6,0	не более 6,2
2	Бег на 1000 м / мин, с	не более 6.20	не более 6.40	не более 6.10	не более 6.30	не более 6.00	не более 6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 11	не менее 6	не менее 12	не менее 7
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 2	-	не менее 2	-	не менее 2	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см / количество раз	-	не менее 7	-	не менее 7	-	не менее 7
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +2	не менее +4	не менее +2	не менее +4	не менее +3	не менее +5
7	Челночный бег 3x10 м / с	не более 9,7	не более 10,1	не более 9,5	не более 9,9	не более 9,3	не более 9,7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 142	не менее 130	не менее 144	не менее 132	не менее 148	не менее 134
9	Метание мяча весом 150 г / м	не менее 18	не менее 12	не менее 18	не менее 12	не менее 18	не менее 12

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет							
1	Бег на 60 м / с	не более 11,1	не более 11,5	не более 10,9	не более 11,3	не более 10,7	не более 11,1
2	Бег на 1500 м / мин, с	не более 8.30	не более 9.10	не более 8.20	не более 8.50	не более 8.15	не более 8.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 12	не менее 6	не менее 14	не менее 7	не менее 16	не менее 8
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 3	-	не менее 3	-	не менее 4	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см / количество раз	-	не менее 8	-	не менее 9	-	не менее 10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +3	не менее +5	не менее +3	не менее +5	не менее +4	не менее +6
7	Челночный бег 3x10 м / с	не более 9,2	не более 9,6	не более 9,0	не более 9,4	не более 8,8	не более 9,2
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 147	не менее 132	не менее 150	не менее 135	не менее 153	не менее 138
9	Метание мяча весом 150 г / м	не менее 23	не менее 15	не менее 24	не менее 16	не менее 25	не менее 17
4. Нормативы специальной физической подготовки							
1	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками / м	не менее 7	не менее 6	не менее 8	не менее 7	не менее 9	не менее 8

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы									
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет											
1	Бег на 60 м / с	не более 10,2	не более 10,7	не более 10,0	не более 10,5	не более 9,8	не более 10,3	не более 9,6	не более 10,1	не более 9,4	не более 9,9
2	Бег на 1500 м / мин, с	не более 7.55	не более 8.15	не более 7.45	не более 8.05	не более 7.35	не более 7.55	не более 7.25	не более 7.45	не более 7.15	не более 7.35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 18	не менее 9	не менее 20	не менее 11	не менее 22	не менее 13	не менее 24	не менее 15	не менее 26	не менее 17
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 5	-	не менее 7	-	не менее 9	-	не менее 10	-	не менее 11	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +5	не менее +6	не менее +6	не менее +7	не менее +7	не менее +8	не менее +8	не менее +9	не менее +9	не менее +10
6	Челночный бег 3x10 м / с	не более 8,5	не более 8,9	не более 8,3	не более 8,7	не более 8,1	не более 8,5	не более 8,0	не более 8,3	не более 7,9	не более 8,1

7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 162	не менее 147	не менее 165	не менее 150	не менее 168	не менее 153	не менее 170	не менее 158	не менее 175	не менее 161
8	Метание мяча весом 150 г / м	не менее 27	не менее 19	не менее 27	не менее 19	не менее 28	не менее 20	не менее 29	не менее 21	не менее 30	не менее 22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет											
1	Бег на 60 м / с	не более 9,1	не более 10,2	не более 9,0	не более 10,1	не более 8,8	не более 10,0	не более 8,6	не более 9,9	не более 8,4	не более 9,7
2	Бег на 2000 м / мин, с	не более 9.27	не более 11.27	не более 9.15	не более 11.17	не более 9.07	не более 11.07	не более 9.00	не более 11.00	не более 8.45	не более 10.45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 25	не менее 11	не менее 27	не менее 13	не менее 29	не менее 15	не менее 31	не менее 17	не менее 33	не менее 19
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 9	не менее 2	не менее 10	не менее 2	не менее 10	не менее 3	не менее 11	не менее 4	не менее 12	не менее 5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +6	не менее +8	не менее +7	не менее +9	не менее +8	не менее +10	не менее +9	не менее +11	не менее +10	не менее +12
6	Челночный бег 3x10 м / с	не более 7,7	не более 8,7	не более 7,6	не более 8,6	не более 7,5	не более 8,5	не более 7,3	не более 8,4	не более 7,1	не более 8,3

7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 193	не менее 162	не менее 196	не менее 165	не менее 199	не менее 169	не менее 205	не менее 172	не менее 210	не менее 176
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 40	не менее 35	не менее 43	не менее 37	не менее 45	не менее 39	не менее 47	не менее 41	не менее 49	не менее 43
9	Метание мяча весом 150 г / м	не менее 35	не менее 21	не менее 36	не менее 22	не менее 37	не менее 23	не менее 38	не менее 24	не менее 39	не менее 25

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

1	Бег на 100 м / с	не более 14,1	не более 16,9	не более 14,0	не более 16,7	не более 13,9	не более 16,5	не более 13,8	не более 16,3	не более 13,7	не более 16,1
2	Бег на 2000 м / мин, с	-	не более 11.10	-	не более 11.00	-	не более 10.50	-	не более 10.40	-	не более 10.20
3	Бег на 3000 м / мин, с	не более 14.10	-	не более 14.00	-	не более 13.45	-	не более 13.30	-	не более 13.15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 32	не менее 12	не менее 34	не менее 14	не менее 36	не менее 16	не менее 38	не менее 18	не менее 40	не менее 20
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 12	не менее 2	не менее 13	не менее 2	не менее 14	не менее 3	не менее 15	не менее 4	не менее 15	не менее 5
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	не менее +8	не менее +9	не менее +9	не менее +10	не менее +10	не менее +11	не менее +11	не менее +12	не менее +12	не менее +13

	скамье (от уровня скамьи) / см										
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 213	не менее 173	не менее 215	не менее 175	не менее 218	не менее 177	не менее 221	не менее 179	не менее 223	не менее 181
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 41	не менее 37	не менее 43	не менее 38	не менее 45	не менее 39	не менее 47	не менее 40	не менее 49	не менее 41
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	-	не более 17.35	-	не более 17.25	-	не более 17.15	-	не более 17.05	-	не более 16.55
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 25.00	-	не более 24.50	-	не более 24.40	-	не более 24.30	-	не более 24.20	-
11	Метание мяча весом 500 г / м	-	не менее 17	-	не менее 18	-	не менее 19	-	не менее 19	-	не менее 20
12	Метание мяча весом 700 г / м	не менее 30	-	не менее 31	-	не менее 32	-	не менее 33	-	не менее 33	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта / с	не более 27,0	не более 28,0	не более 26,8	не более 27,7	не более 26,5	не более 27,5	не более 26,3	не более 27,2	не более 26,0	не более 27,0
2	Исходное положение - стоя на полу, держа	не менее 26	не менее 23	не менее 26	не менее 23	не менее 26	не менее 23	не менее 26	не менее 24	не менее 26	не менее 24

	тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с / количество раз										
3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин / количество раз	не менее 244	не менее 240	не менее 250	не менее 245	не менее 258	не менее 250	не менее 264	не менее 255	не менее 270	не менее 260
5. Уровень спортивной квалификации											
1	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Не устанавливается	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»				Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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 «бокс»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1	Бег на 60 м / с	не более 8,1	не более 9,5
2	Бег на 2000 м / мин, с	не более 8.00	не более 9.55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 37	не менее 25
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 13	не менее 8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +11	не менее +15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / см	не менее 218	не менее 183
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1	Бег на 100 м / с	не более 13,4	не более 15,8
2	Бег на 2000 м / мин, с	-	не более 9.50
3	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12.40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 42	не менее 30
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 15	не менее 8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +13	не менее +16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / см	не менее 230	не менее 185
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 50	не менее 44
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	-	не более 16.30
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			

1	Бег на 100 м / с	не более 13,2	не более 15,8
2	Бег на 2000 м / мин, с	-	не более 10.50
3	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12.15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 45	не менее 35
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 15	не менее 8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +13	не менее +16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 233	не менее 190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 50	не менее 44
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	-	не более 16.10
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки			
1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта / с	не более 25,0	не более 25,5
2	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение / количество раз	не менее 10	не менее 7
3	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение / количество раз	не менее 10	не менее 7
4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) / количество раз	не менее 26	не менее 24
5	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) / количество раз	не менее 303	не менее 297
5. Уровень спортивной квалификации			
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 «бокс»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1	Бег на 100 м / с	не более 13,2	не более 15,4
2	Бег на 2000 м / мин, с	-	не более 9.45
3	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12.20	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 48	не менее 38
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 16	не менее 10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 13	не менее + 16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 235	не менее 195
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 51	не менее 45
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	-	не более 16.05
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
1	Бег на 100 м / с	не более 13,1	не более 15,4
2	Бег на 2000 м / мин, с	-	не более 9.40
3	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12.00	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 50	не менее 40
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 16	не менее 10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 13	не менее + 16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / см	не менее 240	не менее 200
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 51	не менее 45

9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	-	не более 16.00
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки			
1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта / с	не более 24,0	не более 25,0
2	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение / количество раз	не менее 10	не менее 7
3	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение / количество раз	не менее 10	не менее 7
4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) / количество раз	не менее 32	не менее 30
5	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) / количество раз	не менее 321	не менее 315
4. Уровень спортивной квалификации			
1	Спортивное звание «мастер спорта России»		

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив					
		ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1	Бег на 60 м / с	не более 11,9	не более 12,4	не более 11,5	не более 12,0	не более 10,9	не более 11,5
2	Бег на 1000 м / мин, с	не более 6.10	не более 6.30	не более 5.50	не более 6.20	не более 5.00	не более 6.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7	не менее 16	не менее 9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +2	не менее +3	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +5
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин / количество раз	не менее 27	не менее 24	не менее 32	не менее 27	не менее 32	не менее 27
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-	не менее 4	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине / количество раз	-	не менее 7	-	не менее 9	-	не менее 11
2. Нормативы специальной физической подготовки							
1	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения / с	не менее 40,0	не менее 38,0	не менее 42,0	не менее 40,0	не менее 45,0	не менее 40,0
2	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии / м	не менее 2,2	не менее 1,8	не менее 2,4	не менее 2,0	не менее 2,4	не менее 2,0

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив							
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки									
1	Бег на 60 м / с	не более 10,4	не более 10,9	не более 9,8	не более 10,4	не более 9,2	не более 10,0	не более 8,8	не более 9,8
2	Бег на 1500 м / мин, с	не более 8.05	не более 8.29	не более 7.55	не более 8.15	не более 7.35	не более 8.05	не более 7.10	не более 7.55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 18	не менее 9	не менее 22	не менее 11	не менее 28	не менее 13	не менее 32	не менее 15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +4	не менее +3	не менее +4	не менее +4	не менее +5
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 4	-	не менее 6	-	не менее 8	-	не менее 10	-

6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см / количество раз	-	не менее 11	-	не менее 13	-	не менее 15	-	не менее 17
2. Нормативы специальной физической подготовки									
1	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения / с	не менее 45,0	не менее 40,0	не менее 46,0	не менее 42,0	не менее 48,0	не менее 44,0	не менее 49,0	не менее 45,0
2	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии / м	не менее 2,2	не менее 1,8	не менее 2,3	не менее 1,9	не менее 2,3	не менее 2,0	не менее 2,5	не менее 2,1
3. Уровень спортивной квалификации									
1	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				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 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «автомобильный спорт»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив	
		ССМ	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 60 м / с	не более 8,2	не более 9,6
2	Бег на 2000 м /мин, с	не более 8.10	не более 10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 36	не менее 15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +4	не менее +5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 49	не менее 43
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 12	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см / количество раз	-	не менее 18
2. Нормативы специальной физической подготовки			
1	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения / с	не менее 50,0	не менее 45,0
2	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии / м	не менее 2,6	не менее 2,2
3. Уровень спортивной квалификации			
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 «автомобильный спорт»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив	
		ВСМ	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 100 м / с	не более 13,4	не более 16,0
2	Бег на 2000 м /мин, с	-	не более 9.50
3	Бег на 3000 м /мин, с	не более 12.40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 42	не менее 16

5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +13	не менее +16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 50	не менее 44
7	Подтягивание из виса на перекладине / количество раз	не менее 13	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см / количество раз	-	не менее 19
2. Нормативы специальной физической подготовки			
1	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения / с	не менее 60,0	не менее 50,0
2	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии / м	не менее 2,6	не менее 2,2
3. Уровень спортивной квалификации			
1	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м / с	не более 6,2	не более 5,7	не более 5,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 10	не менее 13	не менее 18
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 130	не менее 150	не менее 160
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +2	не менее +3	не менее +4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 килограммовым диском за головой, ноги фиксируются / количество раз	не менее 8	не менее 8	не менее 8
2	Челночный бег 240 м (8x30м) два забега с интервалом 1 мин.	не более 2.09	не более 2.09	не более 2.09

	Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м / мин, с			
3	Время удержания ног в положении угла 90° в висе на гимнастической стенке / с	не менее 3	не менее 3	не менее 3

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

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Нормативы			
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 60 м / с	не более 10,4	не более 10,1	не более 9,8	не более 9,6
2	Бег на 1500 м / мин, с	не более 8.05	не более 8.00	не более 7.50	не более 7.45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 18	не менее 19	не менее 20	не менее 22
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8
5	Челночный бег 3x10м / с	не более 8,7	не более 8,6	не более 8,4	не более 8,2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Приседание с партнером равного веса / количество раз	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9
2	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) / количество раз	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11
3	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка / количество раз	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8

4	Челночный бег 240 м (8х30м) два забега с интервалом 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров / мин, с	не более 2.08	не более 2.00	не более 1.55	не более 1.50
5	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с / количество раз в обе стороны	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 12
6	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин / количество раз	не менее 15	не менее 18	не менее 20	не менее 22
7	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин / количество раз	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 16
3. Уровень спортивной квалификации					
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «корэш»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
1	Бег на 60 м / с	не более 8,2
2	Бег на 2000 м / мин, с	не более 8.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 36
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 12

5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 11
6	Челночный бег 3x10м / с	не более 7,2
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 215
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 46
2. Нормативы специальной физической подготовки		
1	Силовое подтягивание на перекладине / количество раз	не менее 13
2	Рывок штанги двумя руками / кг	не менее 47
3	Приседание со штангой на плечах / кг	не менее 75
4	Бег на 60 м с низкого старта / с	не более 8,2
5	Броски партнера равного веса прогибом за 20 с / количество раз	не менее 7
6	Бег на 800 м – 2 круга (1 мин перерыв) / мин, с	не более 6.30
7	Броски манекена прогибом за 2 периода по 3 мин (с 1 мин перерывами между периодами) / количество раз	не менее 69
8	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях / количество раз	не менее 14
9	Подъем штанги на грудь / кг	не менее 62
10	Лазание по канату 5 м / с	не более 10,2
3. Уровень спортивной квалификации		
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 «корэш»

№ п/п	Упражнения / единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
1	Бег на 100 м / с	не более 13,4
2	Бег на 3000 м / мин, с	не более 12.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / количество раз	не менее 42
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине / количество раз	не менее 12
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) / см	не менее + 13

6	Челночный бег 3x10м / с	не более 6,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами / см	не менее 230
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) / количество раз	не менее 48
9	Метание спортивного снаряда весом 700 г / м	не менее 35
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) / мин, с	не более 23.30
2. Нормативы специальной физической подготовки		
1	Силовое подтягивание на перекладине / количество раз	не менее 16
2	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях / количество раз	не менее 16
3	Рывок штанги двумя руками / кг	не менее 57
4	Приседание со штангой на плечах / кг	не менее 90
5	Подъем штанги на грудь / кг	не менее 72
6	Бег на 60 м с низкого старта / с	не более 7,8
7	Лазание по канату 5 м / с	не более 9,9
8	Броски партнера равного веса прогибом за 20 с / количество раз	не менее 8
9	Бег на 800 м – 2 круга (1 мин перерыв) / мин, с	не более 5.50
10	Броски манекена прогибом за 2 периода по 3 мин (с 1 мин перерывами между периодами) / количество раз	не менее 75
3. Уровень спортивной квалификации		
1	Спортивный разряд «мастер спорта России»	