

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по борьбе»

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от « 19 » мая 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО «РСШОР по борьбе»
_____ Е.В.Алипов
Приказ № 5/у от «22» мая 2023 г.



Положение
о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
в Государственное автономное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная школа олимпийского
резерва по борьбе»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГАУ ДО «РСШОР по борьбе» (далее – Положение, Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Дополнительными образовательными программами спортивной

подготовки по культивируемым в Школе видам спорта.

- Уставом, локальными нормативными актами Школы.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Школе.

1.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.4. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются: участники образовательных отношений (тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Школой, администрация Школы, Учредитель).

2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

2.1. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;
- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же 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.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Школы.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования,
- контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;
- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка (сдал/не сдал), возможна бальная система (расписать);
- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля учащихся.

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

3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;
- установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Школе в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Школы.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной

подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Школой самостоятельно и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и должны быть не ниже нормативов для зачисления на этап, указанных в федеральных стандартах.

3.8. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Школе создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: заместитель директора по учебно-методической (должность в соответствии со штатным расписанием) работе (на правах председателя комиссии), старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине).

3.10. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются членами аттестационной комиссии.

3.11. Итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдал», не «сдал».

3.12. Уровень спортивной квалификации - выполнением требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов.

3.13. Соревновательная подготовка – участием в официальных спортивных соревнованиях. Можно расписать уровень соревнований для каждого этапа (например: для групп начальной подготовки - участие в соревнованиях на уровне спортивной школы, для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения - не ниже муниципального уровня, для учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения не ниже республиканского уровня и т.д.).

3.14. В случае невыполнения обучающимися 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.

3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Школы.

3.16. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.17. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном уставом Школы для принятия Положения.

4.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

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

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Приложения к настоящему Положению:

- приложение № 1 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки»;
- приложение № 2 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;
- приложение № 3 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

мальчики

№	Упражнения	Единица измерения	этапа начальной подготовки			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с (не более)	6,9 с	6,7 с	6,5 с	6,4 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	7 раз	10 раз	13 раз	16 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 1 см	+ 3 см	+ 4 см	+ 5 см
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	110 см	120 см	130 см	140 см
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий (не менее)	2 раза	3 раза	4 раза	5 раза
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с (не менее)	10,0 с	12,0 с	13,0 с	15,0 с
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	2 раза	3 раза	4 раза	5 раза

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

девочки

№	Упражнения	Единица измерения	этапа начальной подготовки			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с (не более)	7,1 с	6,8 с	6,6 с	6,5 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	4 раз	6 раз	9 раз	12 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 3 см	+ 5 см	+ 6 см	+ 7 см
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	105 см	115 см	120 см	130 см
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий (не менее)	1 раза	2 раза	3 раза	4 раза
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с (не менее)	8,0 с	10,0 с	12,0 с	14,0 с
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	2 раза	3 раза	4 раза	5 раза

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

мальчики/ юноши

№	Упражнения	Единица измерения	учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с (не более)	10,4 с	9,8 с	9,3 с	8,8 с
2	Бег на 1500 м	мин, с (не более)	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	20 раз	23 раз	26 раз	30 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 5 см	+ 6 см	+ 7 см	+ 8 см
5	Челночный бег 3х10 м	с (не более)	8,7 с	8,4 с	8,1 с	7,9 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	160 см	170 см	180 см	195 см
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз (не менее)	7 раз	9 раз	11 раз	12 раз
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз (не менее)	6 раз	8 раз	10 раз	12 раз
2	Прыжок в высоту с места	см (не менее)	40 см	42 см	44 см	46 см
3	Тройной прыжок с места	м (не менее)	5 м	5,15 м	5,25 м	5,30 м
4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м (не менее)	5,20 м	5,50 м	5,80 м	6,20 м
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м (не менее)	6 м	6,10 м	6,15 м	6,20 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

девочки/ девушки

№	Упражнения	Единица измерения	учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с (не более)	10,9 с	10,7 с	10,4 с	10,1 с
2	Бег на 1500 м	мин, с (не более)	8 мин 29 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	8 мин 15 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	15 раз	16 раз	17 раз	18 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 6 см	+ 7 см	+ 9 см	+ 11 см
5	Челночный бег 3х10 м	с (не более)	9,1 с	8,9 с	8,7 с	8,4 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	145 см	155 см	165 см	175 см
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз (не менее)	11 раз	13 раз	15 раз	19 раз
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз (не менее)	4 раза	5 раза	6 раза	7 раза
2	Прыжок в высоту с места	см (не менее)	40 см	42 см	44 см	46 см
3	Тройной прыжок с места	м (не менее)	5 м	5,10 м	5,20 м	5,30 м
4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м (не менее)	5,20 м	5,30 м	5,40 м	5,60 м
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м (не менее)	6 м	6,05 м	6,10 м	6,15 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

девушки

№	Упражнения	Единица измерения	этап совершенствования спортивного мастерства	
			1 год	свыше года
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с (не более)	9,6 с	9,2 с
2	Бег на 2000 м	мин, с (не более)	10 м	9,50 м
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	15 раз	20 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 15 см	+ 16
5	Челночный бег 3x10 м	с (не более)	8,0 с	7,5 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	180 см	185 см
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз (не менее)	43 раза	45 раз
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз (не менее)	20 раз	22 раза
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз (не менее)	8 раз	10 раз
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз (не менее)	20 раз	22 раза
3	Прыжок в высоту с места	см (не менее)	47 см	50 см
4	Тройной прыжок с места	м (не менее)	6 м	6,20 м
5	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м (не менее)	7 м	7,10 м
6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м (не менее)	6,30 м	6,40 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки по виду спорта борьба на поясах.

мальчики

№	Упражнения	Единица измерения	этапа начальной подготовки		
			1 год	2 год	3 год
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м	с (не более)	6,2 с	6,0 с	5,5 с
2	Бег на 1000 м	мин, с (не более)	6 мин 10 с	6 мин	5 мин 55 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	10 раз	14 раз	16 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 2 см	+ 4 см	+ 5 см
5	Челночный бег 3x10 м	с (не более)	9,6 с	9,3 с	9,1 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	130 см	145 см	155 см
7	Метание мяча весом 150 г	м (не менее)	19 м	23 м	25 м
Нормативы специальной физической подготовки					
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз (не менее)	8 раз	10 раз	13 раз
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	2 раза	2 раза	3 раза

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки по виду спорта борьба на поясах.

девочки

№	Упражнения	Единица измерения	этапа начальной подготовки		
			1 год	2 год	3 год
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м	с (не более)	6,4 с	6,2 с	6,0 с
2	Бег на 1000 м	мин, с (не более)	6 мин 30 с	6 мин 20 с	6 мин 10 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	5 раз	7 раз	10 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 3 см	+ 5 см	+ 6 см
5	Челночный бег 3x10 м	с (не более)	9,9 с	9,5 с	9,3 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	120 см	135 см	145 см
7	Метание мяча весом 150 г	м (не менее)	19 м	23 м	25 м
Нормативы специальной физической подготовки					
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз (не менее)	6 раз	8 раз	10 раз
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	1 раз	1 раз	2 раза

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах.

мальчики/ юноши

№	Упражнения	Единица измерения	учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с (не более)	10,4 с	10,2 с	10,0 с	9,5 с
2	Бег на 1500 м	мин, с (не более)	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	18 раз	24 раз	30 раз	36 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 5 см	+ 7 см	+ 9 см	+ 11 см
5	Челночный бег 3х10 м	с (не более)	8,7 с	8,4 с	8,1 с	7,5 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	160 см	170 см	180 см	195 см
7	Метание мяча весом 150 г	м (не менее)	26 м	28 м	30 м	32 м
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз (не менее)	16 раз	18 раз	20 раз	22 раза
2	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м (не менее)	6 м	6,80 м	7,50 м	8,20 м
3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м (не менее)	5,20 м	5,90 м	6,60 м	7,30 м
4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах.

девочки/ девушки

№	Упражнения	Единица измерения	учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с (не более)	10,9 с	10,5 с	10,1 с	9,7 с
2	Бег на 1500 м	мин, с (не более)	8 мин 29 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	8 мин 15 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	9 раз	11 раз	13 раз	15 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 6 см	+ 8 см	+ 10 см	+ 12 см
5	Челночный бег 3х10 м	с (не более)	9,1 с	8,7 с	8,4 с	8,1 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	145 см	155 см	165 см	175 см
7	Метание мяча весом 150 г	м (не менее)	18 м	20 м	22 м	24 м
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м (не менее)	4 м	4,80 м	5,20 м	5,40 м
2	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м (не менее)	4,20 м	4,50 м	4,70 м	4,90 м
3	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз (не менее)	2 раза	2 раза	3 раз	3 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки по виду спорта корэш.

мальчики

№	Упражнения	Единица измерения	этапа начальной подготовки		
			1 год	2 год	3 год
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м	с (не более)	6,2 с	5,7 с	5,5 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	10 раз	14 раз	16 раз
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	130 см	150 см	155 см
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 2 см	+ 3 см	+ 4 см
Нормативы специальной физической подготовки					
1	Подъем ног в сет из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются	количество раз (не менее)	8 раз	8 раз	10 раз
2	Челночный бег 240м (8х30м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров с отрезками по 30м	мин, с (не более)	2 мин 09 с	2 мин 09 с	2 мин 02 с
3	Время удержания ног в положении угла 90 градусов в висе на гимнастической стенке	с (не менее)	3 с	3 с	5 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта корэш.

юноши

№	Упражнения	Единица измерения	учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с (не более)	10,4 с	10,0 с	9,6 с	9,0 с
2	Бег на 1500 м	мин, с (не более)	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	18 раз	24 раз	30 раз	35 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+ 5 см	+ 6 см	+ 8 см	+ 10 см
5	Челночный бег 3х10 м	с (не более)	8,7 с	8,4 с	8,1 с	7,5 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	160 см	170 см	180 см	195 см
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Приседание с партнером равного веса	количество раз (не менее)	6 раз	8 раз	8 раз	8 раз
2	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	количество раз (не менее)	8 раз	9 раз	11 раз	13 раз
3	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	количество раз (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз
4	Челночный бег 240м (8раз по 30м) два забега с интервалом 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров	мин, с (не более)	2 мин 08 с	2 мин 06 с	2 мин 02 с	2 мин
5	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с (количество раз в обе стороны)	количество раз (не менее)	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз
6	Перевероты на «мосту» в течение 1 мин	количество раз (не менее)	15 раз	16 раз	18 раз	19 раз
7	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1мин	количество раз (не менее)	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз