



ПРИНЯТО На Тренерском совете МБУ «СШ» Протокол №1, от 28.09.2019 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ «СШ» Муслюмовского муниципального района РТ  И. М. Фазлиев « 01 » 09 2019 г. 
---	--

Приказ по МБУ «СШ»
 №82,
 от 01.09.2019г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа»

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа» (далее - Положение) разработано в соответствии с Уставом МБУ «СШ» Муслюмовского муниципального района и регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, освоивших программу спортивной подготовки.

1.3 Проведение промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в целях определения уровня физической подготовленности спортсменов, перевода их в группы следующего года и/или этапа спортивной подготовки, оценки качества освоения программы спортивной подготовки.

1.3. Настоящее положение принимается Тренерским советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения, и утверждается приказом директора.

1.4. Положение распространяется на всех спортсменов МБУ «СШ» Муслюмовского муниципального района РТ

2. Организация проведения промежуточной и итоговой аттестации

2.1 Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре, мае.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа»

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа »(далее - Положение) разработано в соответствии с Уставом МБУ «СШ» Муслюмовского муниципального района и регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, осваивавших программу спортивной подготовки.

1.3 Проведение промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в целях определения уровня физической подготовленности спортсменов, перевода их в группы следующего года и/или этапа спортивной подготовки, оценки качества освоения программы спортивной подготовки.

1.3. Настоящее положение принимается Тренерским советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения, и утверждается приказом директора.

1.4. Положение распространяется на всех спортсменов МБУ «СШ» Муслюмовского муниципального района РТ

2. Организация проведения промежуточной и итоговой аттестации

2.1 Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре, мае.

2.2 Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

2.3 Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения

практического материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

2.4. Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

2.5. Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объеме менее чем на 80%, не переводятся на следующий год в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением тренерского совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

2.6. Итоговая аттестация лиц проходящих спортивную подготовку проводится в апреле-мае и считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил контрольно-переводные нормативы не менее чем на 80 %.

2.7. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается комиссия в составе не менее трех человек. Состав комиссии избирается на тренерском совете и утверждается директором. Срок ее полномочий составляет один год. Комиссия готовит проект приказа и график сдачи контрольно-переводных нормативов.

2.8. Во время проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора МБУ «СШ»

2.9. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку в группу следующего года и этапа спортивной подготовки производится на основании приказа директора с учетом решения тренерского совета МБУ «СШ» при условии, что спортсмен выполнил контрольно-переводные нормативы в объеме не менее чем на 80%.

При переводе спортсменов на следующий этап решающими факторами являются:

- определяющий комплекс контрольно -переводных нормативов;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях)

- заключение медицинской комиссии (врача).

2.10. Досрочный перевод спортсмена в группу следующего этапа спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о формировании групп спортивной подготовки, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа».

2.11. Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов фиксируются в ведомости за подписью членов комиссии, лиц проводивших прием контрольно-переводных нормативов и тренера и хранятся в учреждении.

2.12. Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы в текущем году в установленные сроки, могут пересдать контрольно-переводные нормативы перед началом нового тренировочного сезона, не позднее 20 августа.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения армрестлинга

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

<u>Развиваемое физическое качество</u>	<u>Контрольные упражнения (тесты)</u>	
	<u>Юноши</u>	<u>Девушки</u>
<u>Скоростные качества</u>	<u>Бег 60 м (не более 12 с)</u>	<u>Бег 60 м (не более 12,9 с)</u>
<u>Выносливость</u>	<u>Бег 1000 м (без учета времени)</u>	<u>Бег 1000 м (без учета времени)</u>
<u>Сила</u>	<u>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)</u>	<u>Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)</u>
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)</u>
<u>Скоростно-силовые качества</u>	<u>Прыжок в длину с места (не менее 130 см)</u>	<u>Прыжок в длину с места (не менее 125 см)</u>
<u>Гибкость</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)</u>

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

<u>Развиваемое физическое качество</u>	<u>Контрольные упражнения (тесты)</u>	
	<u>Юноши</u>	<u>Девушки</u>
<u>Скоростные качества</u>	<u>Бег 60 м (не более 10,8 с)</u>	<u>Бег 60 м (не более 11,2 с)</u>
<u>Выносливость</u>	<u>Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)</u>	<u>Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)</u>
<u>Сила</u>	<u>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)</u>	<u>Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)</u>
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)</u>
<u>Скоростно-силовые качества</u>	<u>Прыжок в длину с места (не менее 160 см)</u>	<u>Прыжок в длину с места (не менее 145 см)</u>
	<u>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)</u>	<u>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)</u>
	<u>Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)</u>	<u>Лазание по канату - 4 м (без учета времени)</u>
<u>Техническое мастерство</u>	<u>Обязательная техническая программа</u>	

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения волейбола

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения лыжные гонки

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения шахматы

На этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены	

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 4 раз)	(не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения баскетбола

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения корэш

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)

Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения настольного тенниса

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения бадминтона

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения плавания

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

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	25 м. в/ст, 25 м.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

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

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не менее	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 40 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст			100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1 юн III	III -II	II-I

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения хоккея

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по программе спортивной подготовки отделения борьба на поясах

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 43 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)	Кросс на 2 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 2,5 м)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 17 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 37 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 4,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4 м)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 36 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	