**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

**свыше года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | | | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м. | с | не более | | не более | | | | |
| 6,2 | 6,4 | - | | | - | |
| 1.2. | Бег на 1000 м. | мин, с | не более | | не более | | | | |
| 6,10 | 6,30 | 5,50 | | | 6,20 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | 7 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | | | | |
| +2 | +3 | +3 | | | +4 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | | | 10,4 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 130 | 120 | 150 | | | 135 | |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 19 | 13 | 24 | | | 16 | |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | | | |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | | 10,9 | | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | | | | |
| 8,20 | 8,55 | 8,05 | | 8,29 | | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | | | | |
| 13 | 7 | 18 | | 9 | | |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не более | | не более | | | | |
| 3 | - | 4 | | - | | |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | | не менее | | | | |
| - | 9 | - | | 11 | | |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +3 | +4 | +5 | | +6 | | |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | | 9,1 | | |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мин, с | не менее | | не менее | | | | |
| 150 | 135 | 160 | | 145 | | |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 24 | 16 | 26 | | 18 | | |
| Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя рукам | м | не менее | |  | | | | |
| - | - | 7 | 6 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м. | с | не более | | |
| 10,4 | 10,9 | |
| 1.2. | Бег на 1500 м. | мин, с | не более | | |
| 8,05 | 8,29 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | |
| 18 | 9 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | | |
| 4 | - | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +5 | +6 | |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 9,0 | | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 150 | 135 | |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | |
| 24 | 16 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | Не более | | |
| 9,2 | 10,4 | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| 9,40 | 11,40 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | |
| 24 | 10 | |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не более | | |
| 8 | 2 | |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +6 | +8 | |
| 2.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 7,8 | 8,8 | |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мин, с | не менее | | |
| 190 | 160 | |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | кол-во раз | не менее | | |
| 39 | 34 | |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | |
| 34 | 21 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | м | не более | | |
| 14,3 | 17,2 | |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| - | 11,20 | |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин. с | не более | | |
| 14,30 | - | |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | |
| 31 | 11 | |
| 3.5.. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не более | | |
| 11 | 2 | |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| + 8 | + 9 | |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 7,6 | 8,7 | |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мин, с | не менее | | |
| 210 | 170 | |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | кол-во раз | не менее | | |
| 40 | 36 | |
| 3.10 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин. с | не менее | | |
|  | 18,00 | |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин. с | не более | | |
| 25,30 | - | |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | | |
| - | 16 | |
| 3.13 | Метание спортивного снаряда 700 г | м | не менее | | |
| 29 | - | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | не более | | |
| 27,0 | 28,0 | |
| 4.2. | Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек. | кол-во раз | не менее | | |
| 26 | 23 | |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. | кол-во раз | не менее | | |
| 244 | 240 | |