**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 |