**Контрольные нормативы по видам спорта**

**Контрольные нормативы для отделения рукопашный бой**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег  в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег  в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища  в положении лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища  в положении лежа  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину  с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину  с места (не менее 110 см) |
| Техническая  подготовка | Владение техникой страховки при падении.  Выполнение основных атакующих и защитных  действий. | |

**Контрольные нормативы для отделения бокс**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м  (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине  (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа  (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг  (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей  рукой не менее 4 м) |

**Контрольные нормативы для отделения пауэрлифтинг**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6  с) | Бег на 30 м (не более  6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине (не  менее 2 раз) | Подтягивание из виса  на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Силовая  выносливость | Подъем туловища лежа  на спине (не менее 12  раз) | Подъем туловища лежа  на спине (не менее 7  раз) |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на  полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на  полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с  места (не менее 130  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Подъем туловища лежа  на спине за 20 с (не  менее 8 раз) | Подъем туловища лежа  на спине за 20 с (не  менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с  выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться  пола) | |

**Контрольные нормативы для 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) |

**Контрольные нормативы для отделения легкая атлетика**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с  места (не менее 135  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Прыжки через  скакалку в течение 30  с (не менее 30  прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не  менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с  места (не менее 130  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Прыжки через  скакалку в течение 30  с (не менее 25  прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не  менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с  места (не менее 135  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Прыжки через  скакалку в течение 30  с (не менее 30  прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не  менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с  места (не менее 130  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Прыжки через  скакалку в течение 30  с (не менее 28  прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не  менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с  места (не менее 130  см) | Прыжок в длину с  места (не менее 125  см) |
| Прыжки через  скакалку в течение 30  с (не менее 28  прыжков) | Прыжки через скакалку  в течение 30 с (не  менее 35 прыжков) |

**Контрольные нормативы для отделения футбол**

**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 со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Контрольные нормативы для отделения волейбол**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6  с) | Бег на 30 м (не более  6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя  (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1  кг из-за головы двумя  руками стоя  (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с  места  (не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с места  со взмахом руками (не  менее 36 см) | Прыжок в верх с места  со взмахом руками (не  менее 30 см) |

**Контрольные нормативы для отделения шашки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для   
зачисления в группы 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 10 раз) | Приседание без остановки  (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (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 лежа 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 из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |