

к Порядку приема граждан по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Факел»

Индивидуальный отбор поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится в форме тестирования, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта (с изменениями):

«Конькобежный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок в длину с места с 0 взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» на этап начальной подготовки необходимо набрать 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 16 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Легкая атлетика»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	не более		
				16.00	17.30	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этап начальной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины – бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин – бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины - прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины - метание				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

5. Для спортивной дисциплины - многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,4 10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.30 5.00
5.3.	Бросок набивного мяч 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9 7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать от 6 до 8 баллов, в зависимости от спортивной дисциплины и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины – бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин – бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200

3. Для спортивной дисциплины - прыжки			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4 8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1 -
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			- 1
4. Для спортивной дисциплины - метание			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,6 8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 170
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее
			1 -
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			- 1
5. Для спортивной дисциплины - многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,7 8,8
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7.60 7.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 210
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 0 кг	количество раз	не менее
			1 -
5.5.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			- 1
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать от 6 до 8 баллов, в зависимости от спортивной дисциплины и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины - прыжки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	

			7,3	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
1.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
1.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в группы высшего спортивного мастерства необходимо набрать 6 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Лыжные гонки»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения (при зачислении)		Нормативы выше года обучения (для перевода)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на этап начальной подготовки необходимо набрать 8 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	155
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не менее	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 10 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Плавание»

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этап начальной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»,		

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 16 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Пулевая стрельба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» на этап начальной подготовки необходимо набрать 12 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» в

группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 16 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать 20 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать 20 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Стрельба из лука»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в цель.	количество раз	не менее			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» на этап начальной подготовки необходимо набрать 12 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в цель	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 14 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с.	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» в

группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать 14 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать 12 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» на этап начальной подготовки до года необходимо набрать 4 балла, на этап начальной подготовки свыше года необходимо набрать 6 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 8 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Фигурное катание на коньках»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по общей физической подготовке						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы по специальной физической подготовке						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.1.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с широкого хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на этап начальной подготовки необходимо набрать 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0

1.2.	Челночный бег 3x10м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			71	
2.1.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с широкого хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 18 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Футбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,690	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для спортивной дисциплины «футбол» на этап начальной подготовки до года необходимо набрать 6 баллов, для спортивной дисциплины «футбол» на этап начальной подготовки свыше года необходимо набрать 16 баллов. Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» на этап начальной подготовки необходимо набрать 8 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				

4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для спортивной дисциплины «футбол» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать 22 балла, для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» на этап начальной подготовки необходимо набрать 12 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.

«Хоккей»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5

2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» на этап начальной подготовки необходимо набрать 16 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0

2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать 18 баллов и иметь соответствующую спортивную квалификацию.