Приложение №1

к Положению

# Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | | |
| 1. 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 | 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 | +3 | +4 | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 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 | |
| 2.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 | с, мин | не более | | не более | | |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 13 | 7 | 18 | 9 | |
| 2.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 3 | - | 4 | - | |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество 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 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 | |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 150 | 135 | 160 | 145 | |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | |
| 24 | 16 | 26 | 18 | |
| 3. 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 руками | м | не менее | | не менее | | |
| - | - | 7 | 6 | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 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 | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество 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 3x10 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 |
| 2. 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 | количество раз | не менее | |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | 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 | количество раз | не менее | |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 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  весом 700 г | м | не менее | |
| 29 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 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 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления   
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10x10 м  с высокого старта | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |
| 4.Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Приложение №2

к Положению

# Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

**«Легкая атлетика»**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | | | |
| 1.1. | Бег челночный 3x10 м | с | не более | | не более | | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9.3 | | 9.5 | | | |
| 1.2. | Исходное положение – упор лежа.  Сгибание и разгибание рук | 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 | | | | | |
| 19 | 13 | 22 | | | | 15 | |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | | +5 | |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км | мин, с | без учета времени | | не более | | | | | |
| 16.00 | | | 17.30 | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег 150 м с высокого старта | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 1. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег 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 |
| 1. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.3. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.4. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5,40 | 5,10 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 180 | 170 |
| 4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |
| свыше трех лет |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более | |
| 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 260 | 230 |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 8 | 9 |
| 2.2. | Бег 2 км | мин, с | не более | |
| 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 1. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег 5 км | мин, с | не более | |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Бег 3 км | мин | не более | |
| - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 230 | 190 |
| 1. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее  80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее  40 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| - | 1 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более | |
| 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 27 | 25 |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег 2 км | мин, с | не более | |
| 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 240 |
| 1. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 8,2 | 8,9 |
| 3.2. | Бег 5 км | мин | не более | |
| 17.00 | - |
| 3.3. | Бег 3 км | мин, с | не более | |
| - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 240 | |
| 1. Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее  100 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее  50 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| - | 1 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Приложение №3

к Положению

# Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

# «Тяжелая атлетика »

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше года  обучения | | |
| мальчика | девочка | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину  с места тоником двумя | 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 | +з | +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 мeнee | | не менее | | |
| \_ | \_ | 1 | | 1 |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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) |  | 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 | |
| - |  |
| 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 плeчаx (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 е трех лет) | | Спортивные разряда —  «третий спортивный  разряд, «второй  спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | |
| 215 | 180 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа  на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 12 |  |
| 2.2 | Исходное положение — вис хватом сверху  лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2.3 | Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 18 | 15 |
| 2.4 | Bис хватом сверху на высокой перекладине согнутых под углом 90° руках |  | не менее | |
| 16,0 | 12,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления**

**и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа  на полу | количество раз | не менее | |
| 38 | 17 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 2.2 | Исходное положение — вис хватом сверху  лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2.3 | Исходное положение — лежана cпинe. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 24 | 30 |
| 2.4 | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 18,0 | 14,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |