


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21» **И.Н.Дмитриева**
 «16» _____ 2023 года

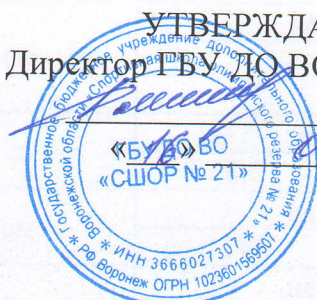
Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«бобслей», утвержденному приказом
Минспорта России
от «31» октября 2022 г. № 882

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.8.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			3	
3.2.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			10,0	—
3.3.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 30 кг	с	не более	
			—	10,80

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н.Дмитриева
 20 23 года



Приложение № 7
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «бобслей», утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «31» октября 2022 г. № 882

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
1.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,9	4,0
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,0
3.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	—
3.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			—	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.7.	Жим штанги лежа весом 25 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 40 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.9.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	—
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			—	9,0
3.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,0	5,3
4.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,0	4,1
4.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			8,0	8,3
4.4.	Приседание со штангой	количество	не менее	

	(не менее 70% собственного веса обучающегося)	раз	2	–
4.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса обучающегося))	количество раз	не менее	
			–	2
4.6.	Жим штанги лежа весом 35 кг	количество раз	не менее	
			2	–
4.7.	Жим штанги лежа весом 20 кг	количество раз	не менее	
			–	2
4.8.	Взятие на грудь штанги весом 30 кг	количество раз	не менее	
			2	–
4.9.	Взятие на грудь штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			–	2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н.Дмитриева
 2023 года



Приложение № 8
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «бобслей», утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «31» октября 2022 г. № 882

**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 «бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	190
1.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			710	660
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35

2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	670
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,0	4,2
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	3,7
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	см	не более	
			6,4	7,1
3.4.	Приседание со штангой (не менее 140% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	—
3.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			—	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 50 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,5	6,2
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не менее	
			3,9	4,1
4.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,3	3,5
4.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			6,3	7,0
4.4.	Приседание со штангой (140% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	—

4.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			—	2
4.6.	Жим штанги лежа весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	—
4.7.	Жим штанги лежа весом 50 кг	количество раз	не менее	
			—	2
4.8.	Взятие на грудь штанги весом 80 кг	количество раз	не менее	
			2	—
4.9.	Взятие на грудь штанги весом 50 кг	количество раз	не менее	
			—	2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н.Дмитриева
 «16» _____ 2023 года



Приложение № 9
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «бобслей», утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «31» октября 2022 г. № 882

**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 «бобслей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			870	760
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40

2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
2.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			850	760
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей

3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,0
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,5
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,1	7,0
3.4.	Приседание со штангой (не менее 160% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	—
3.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			—	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 115 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.7.	Жим штанги лежа весом 70 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.8.	Взятие на грудь штанги весом 110 кг	количество раз	не менее	
			2	—
3.9.	Взятие на грудь штанги весом 70 кг	количество раз	не менее	
			—	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,2	6,0

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин скелетон

4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,1
4.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,1	3,4
4.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			5,9	6,9
4.4.	Приседание со штангой (не менее 150% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			2	—

4.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			—	2
4.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	количество раз	не менее	
			2	—
4.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	количество раз	не менее	
			—	2
4.8.	Взятие на грудь штанги весом 90 кг	количество раз	не менее	
			2	—
4.9.	Взятие на грудь штанги весом 60 кг	количество раз	не менее	
			—	2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			