

Рассмотрено и принято  
на тренерском совете БУ города Омска  
«Спортивная школа № 30»  
Протокол № 10  
от «26» 04 2021 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ города Омска  
«Спортивная школа № 30»  
А.В. Сорокин  
Приказ № 15 от «26» 04 2021 года

Положение о приеме контрольно-переводных нормативов у лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ города Омска «Спортивная школа № 30»

## І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», программами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом учреждения, локальными нормативными актами учреждения и распространяется на все отделения БУ г. Омска «СШ № 30».

1.2. Положение определяет порядок приема комплекса контрольно-переводных нормативов у лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ г. Омска «СШ № 30».

1.3. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, т.к. позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности спортсменов.

## ІІ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ФУНКЦИИ

2.1. Цель: определение уровня развития общих физических и специальных физических качеств спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта на последующем этапе обучения.

### 2.2. Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков спортсменов в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации спортивной программы по виду спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации спортивной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

### 2.3. Функции:

- развивающая – позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная – позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическая – дает каждому спортсмену возможность пережить «ситуацию успеха».

## ІІІ. ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки. Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для

зачисления в учреждение) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

3.2. Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения занимающимися материала программы спортивной подготовки, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером в течение тренировочного года. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления занимающихся и результаты, показанные занимающимися на спортивных соревнованиях различного ранга, уровень освоения занимающимися программного материала, уровень развития способностей и др. Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в спортивную школу в период набора (комплектования) тренировочных групп.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований.

3.4. Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

3.5. Перевод занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

3.6. К приему комплекса контрольно-переводных нормативов допускаются все занимающиеся проходящие спортивную подготовку по программе спортивной подготовки в спортивной школе, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

3.7. Не менее чем за месяц до приема контрольно-переводных нормативов, тренер должен в письменном виде представить график предполагаемой аттестации занимающихся. На основании представленных заявок за две недели составляется общий график проведения приемов нормативов, который утверждается приказом директора спортивной школы.

3.8. Спортсмены, выезжающие на тренировочные мероприятия, соревнования или иные спортивные мероприятия, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.9. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом подготовки.

3.10. Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается;

3.11. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов занимающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде этапа), но не более одного раза на каждом этапе.

3.12. Занимающиеся, успешно справившиеся с освоением программы спортивной подготовки по результатам соревнований, итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований ЕВСК, по решению тренерского совета спортивной школы и положительному заключению врача, могут быть досрочно переведены на более высокий этап (период) спортивной подготовки.

3.13. Занимающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению тренерского совета спортивной школы предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки.

3.14. Неудовлетворительные результаты контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления занимающихся из спортивной школы.

3.15. Занимающимся, освоившим все этапы программы спортивной подготовки, успешно сдавшим итоговые контрольные нормативы выдается свидетельство о прохождении спортивной подготовки в БУ г. Омска «СШ № 30».

3.16. При отчислении из спортивной школы, занимающимся выдается справка о периоде спортивной подготовки с указанием вида программы, стажа прохождения спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации.

3.17. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в сентябре и мае, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

3.18. Приемные контрольные нормативы проводятся в соответствии с Положением «О порядке зачисления, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ города Омска «СШ № 30».

3.19. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора БУ города Омска «СШ № 30». В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры по видам спорта.

3.20. Перед проведением приема контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

3.21. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

#### IV. ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЁМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

4.1. Содержание комплекса контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства – участие в спортивных соревнованиях.

4.2. Критерии оценки уровня развития общих физических и специальных физических качеств определяются на основании федеральных стандартов по виду спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки (Приложения 1 – 24).

4.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП являются обязательными для всех занимающихся в спортивной школе, нормативы по СФП являются обязательными для занимающихся на тренировочных этапах спортивной подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

4.4. Выполнение/невыполнение норматива, оценивается по принципу зачет-незачет. Занимающиеся переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими от 60 до 100 % от всего комплекса контрольно-переводных нормативов. Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий спортивный этап не переводятся и имеют возможность продолжить подготовку на текущем спортивном этапе.

4.5. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в администрации спортивной школы.

4.6. По итогам контрольно-переводных нормативов издаётся приказ о переводе на следующий этап обучения спортсменов, выполнивших нормативные требования.

4.7. Результаты контрольно-переводных нормативов спортсменов анализируются администрацией спортивной школы совместно с тренерами по следующим параметрам:

- количество спортсменов (%), полностью выполнивших нормативные требования;
- количество спортсменов (%), не выполнивших нормативные требования;
- количество спортсменов (%), переведенных на следующий этап подготовки;
- количество спортсменов (%), не переведенных на следующий этап подготовки;
- причины невыполнения спортсменами программы;
- необходимость коррекции тренировочного процесса.

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
	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 за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (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)

Таблица 2

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта рукопашный бой**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 3

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта рукопашный бой**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 4

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства по виду спорта рукопашный бой**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (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)

Таблица 6

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта кикбоксинг**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 7

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта кикбоксинг**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 8

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства по виду спорта кикбоксинг**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,8 мин)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 9

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее. 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее. 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см. от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см. от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см. от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 10

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта тхэквондо**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 30 с)



Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раза)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее. 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее. 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 11

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта тхэквондо**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 12

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего  
спортивного мастерства по виду спорта тхэквондо**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

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)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15*)	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 30*)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 с)	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 с)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине	Подъем туловища, лежа на спине

	(не менее 7 раз)	(не менее 5 раз)
--	------------------	------------------

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта танцевальный спорт**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта танцевальный спорт**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта танцевальный спорт**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 04 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта каратэ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
<b>Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (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-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Таблица 18

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта каратэ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 19

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта каратэ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине

	(не менее 10 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Иные спортивные нормативы		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 20

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта каратэ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 7 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 44 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 34 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 144 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 134 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 6 см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 7 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
смешанное боевое единоборство (ММА)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)



	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 13 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта  
смешанное боевое единоборство (ММА)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 6,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России