

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 30»  
(БУ ДО Г. ОМСКА «СШ № 30»)  
Молодова ул., 20, к. 1, г. Омск, 644109,  
тел./факс 8 (3812) 42-27-37; e-mail:  
sdushor-30@mail.ru; https://sdushor-30@nubex.ru  
ОКПО 51629550; ОГРН 1025501166129  
ИНН/КПП 5505029106/550501001

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
БУ ДО г. Омска «СШ № 30»  
Протокол от 18.01.2024 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ ДО г. Омска «СШ № 30»  
А.В. Сорокин  
Приказ от 18.01.2024 г. № 6

## ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения контрольно-переводных нормативов  
для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного  
образования города Омска «Спортивная школа № 30»

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного образования города Омска «Спортивная школа №30» (далее – Положение, Учреждение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки и примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении.

1.3. Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в Учреждении.

## **2. Цель, задачи Положения**

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «рукопашный бой», «кикбоксинг», «тхэквондо», «танцевальный спорт», «каратэ», «смешанное боевое единоборство (ММА)» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

## **3. Функции комиссии**

3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее - КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении.

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

#### **4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов**

4.1. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения №№ 1,2,3,4,5,6) и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в Учреждении.

4.2. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся Учреждения имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор Учреждения.

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

4.5. КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

4.6. Результаты сдачи КПН заносятся в протокол контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки, который подписывается тренером-преподавателем и заместителем директора Учреждения. Протокол является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки: «зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения; «не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.9. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

4.10. **Ход проведения тестирования.** Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу. Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней). Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

#### **5. Заключительные положения**

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета, Совета Родителей и Совета обучающихся.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

**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 «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды –		

	(до трех лет)	«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»,

**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 «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			14,5	15,5
1.3	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4,00	-
1.4	Бег на 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
			-	4,00
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2

1.2	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	16,00
1.3	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3,45	5,00
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			14	10
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество о раз	не менее	
			22	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

**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 «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м	с	не более
			8,8      10,1
1.2	Бег 3000 м	мин, с	не более
			12.40      -
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более
			-      11.30
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			14      -
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-      22
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42      16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      160
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50      42
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более
			15      10
2.2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее
			6,5      4,5
2.3	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее
			52      38
2.4	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее
			120      90
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»,	

**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 «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее	

	полу	раз	55	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2,0 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			11,0	12,30
1.3	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			70	50
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2,0 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

№ 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 "формальные комплексы"						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10		7.35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более		не более	
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10		6.30	
4.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более		не более	
			18		19	

**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 "тхэквондо ИТФ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	2
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"</b>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	2
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"</b>				
3.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок",</b>				

"специальная техника", "спарринг постановочный"			
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05      8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			17.30      20.00
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ИТФ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ИТФ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание "мастер спорта России"			

## Приложение № 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение					
--	--	--	--	--	--

**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 «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	70
2.2	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 за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»,		

**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 "танцевальный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2	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 за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	47
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "танцевальный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "кататэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более 7,3      7,5		не более 6,7      6,8	
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,8      11,3		не более 10,0      10,4	
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115      110		не менее 120      115	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5      3		не менее 10      6	
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1      +3		не менее +3      +5	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>						
2.1	Бег на 30 м	с	не более 6,2      6,4		не более 6,0      6,2	
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10      6.30		не более 5.50      6.20	
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10      5		не менее 13      7	
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2      +3		не менее +4      +5	
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6      9,9		не более 9,3      9,5	
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130      120		не менее 140      130	

**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 "кататэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,0      6,0	
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5      10,0	
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      150	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15      10	
1.5	Наклоны туловища из положения лежа на спине,	количество	не менее	

	колени согнуты	раз	30	25
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
3.1	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	175
3.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	170
<b>4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
4.2	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 "кататэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25

1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
3.1	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	180
3.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	180
<b>4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "каратэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-

1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.7	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
<b>3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## Приложение № 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	не более
			11,9	11,5
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9,6	9,3
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.5	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее
			27	32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	22
2.2	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	не менее

	двумя ногами		130	140
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+4

**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 "смешанное боевое единоборство (ММА)"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.4	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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"	

**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 "смешанное боевое единоборство (ММА)"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10

1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.4	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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 "смешанное боевое единоборство (ММА)"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00
1.3	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Спортивное звание "мастер спорта России"		