

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования спортивной школы № 3
города Ставрополя

от 17.12.2023 № 1-09



ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ
НОРМАТИВОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 3
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение (далее – Положение) регламентирует порядок организации и проведения контрольно-переводных нормативов муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 3 города Ставрополя (далее – Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными и утвержденными Учреждением.

1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся для всех занимающихся (за исключением групп спортивно-оздоровительной направленности), зачисленных для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся с целью:

- объективно оценивать правильность выбранной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки;

- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) подготовки; Указанная деятельность включает в себя:
- сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

1.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

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

2.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и учебно-тренировочными планами.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий (оперативный) контроль, приемные для зачисления в Учреждение) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

2.2. Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, уровнем физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья обучающихся осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года. В процессе всего периода освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления обучающихся и результаты, показанные на соревнованиях различного ранга, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей и др.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Учреждение в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год.

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

2.4. Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения

программ, уровень развития физических способностей.

2.5. Перевод обучающихся 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 соревнованиях.

2.6. Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается.

2.7. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимся, не выполнившим предъявляемые дополнительными образовательными программами спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить обучение на том же этапе (периоде этапа), но не более одного года.

2.8. Обучающиеся, успешно справившиеся с освоением дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по результатам соревнований, итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований ЕВСК, по решению педагогического (тренингового) совета Учреждения и положительному заключению врача, могут быть досрочно переведены на более высокий этап (период этапа) спортивной подготовки.

2.9. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению педагогического (тренингового) совета Учреждения предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки.

2.10. Обучающимся, освоившим все этапы дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, успешно сдавшим итоговые контрольные нормативы выдается справка о прохождении спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 3 города Ставрополя.

2.11. При отчислении из Учреждения, обучающимся выдается справка о периоде спортивной подготовки с указанием вида программы, стажа прохождения спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3.1. Приемные контрольные нормативы проводятся в соответствии с Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу № 3 города Ставрополя.

3.2. Для проведения контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Председателем комиссии является Директор Учреждения, заместителем председателя – заместитель директора (в должностные обязанности которого входит деятельность по учебно-воспитательной работе или по спортивно-массовой работе). Членами комиссии являются: инструктор-методист, старший тренер-преподаватель,

тренеры-преподаватели. Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях.

3.3. Порядок, сроки проведения, график проведения, состав приемной комиссии утверждается приказом Директора Учреждения и доводится до обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов.

3.4. Для проведения контрольно-переводных нормативов тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, список учебно-тренировочной группы, ведомость (протокол) сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.5. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов обучающихся. Результаты прохождения обучающимися контрольно-переводных нормативов оформляются комиссией в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе обучающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

3.6. Методика тестирования, описание тестов по общей и специальной физической подготовке, комплексы контрольных тестов, система оценок представлены в приложении.

3.7. Система оценок и уровень требований к оценке результатов контрольно-переводных нормативов определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

3.8. Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами-преподавателями в методический отдел. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на педагогическом (тренерском) совете Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, в состав которой входит директор, зам директора, инструктор-методист, старший тренер, тренер.

Возглавляет приемную комиссию председатель.

Руководитель организации издает приказ о создании приемной комиссии по организации приема контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке.

Компетенция приемной комиссии:

Приемная комиссия (далее - ПК) осуществляет свою деятельность в период приема зачетов по физической и технической подготовке у обучающихся. ПК принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке обучающимися учреждения. Зачеты, принимаемые у обучающихся приемной комиссией, оформляются протоколами. Данные протокола в дальнейшем предоставляются на ознакомление директору Учреждения, который

принимает по ним решения, и которые оформляются приказом о переводе или снижении этапа подготовки.

Директор учреждения вправе опротестовать оценку приемной комиссии и отменить данное решение.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя.

Условия проведения тестирования:

- во всех группах, на всех этапах спортивной подготовки, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на учебный год, согласно плану-графику;
- в конце учебного года по нормативам текущего периода спортивной подготовки (этапа).

1.2. Перевод (зачисление) на этап спортивной подготовки (спортивный сезон) осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки, теоретической подготовки;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной, технической подготовки, теоретической подготовки, при выполнении спортивного разряда – кандидат в мастера спорта (КМС).

1.3. Результат тестирования обучающегося для перевода в группу следующего этапа спортивной подготовки (периода этапа) должна соответствовать требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

1.4. Преимущество для зачисления (перевода) в группы на этапы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие наивысший результат по общей и специальной физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;
- при равных показателях ОФП и СФП - с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями по виду спорта, а именно:
 - уровень развития физических способностей применительно для выбранного вида спорта;
 - способность к овладению техникой (специфические координационные способности);
 - антропометрические данные (ростовые показатели);

- наличие спортивного разряда, звания;
- кандидаты, члены сборных команд города, края, страны;
- по рекомендации Всероссийской федерации, региональной федерации, федерации города Ставрополя.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
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	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом	с	не менее			
			5	3		

	сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения				7	5
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	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 "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
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 "спортивная акробатика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация	с	не менее	

	положения		15
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее
			15
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки
по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			5
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			5
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее
			5
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее
			5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.			
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее
			3
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее
			10
2.5.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее
			5
2.6.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее
			10
2.7.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.8.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее 5
2.3.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее 15
2.5.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.7.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 30
2.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание- разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	

**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 «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
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 «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более 70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более 10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее 20 7	
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 6 4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

ФЕХТОВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
по виду спорта «фехтование на шпагах»

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года		Нормативы свыше 1 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Бег 30 м	с.	6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	+1	+3	+2	+8
1.3	Прыжок в длину с места	см.	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы СФП						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин. с.	Не менее		Не менее	
			7,0		6,0	
2.2	Бег 14 м	с.	Не более		Не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3	Челночный бег 2 х 7 м	с.	Не более		Не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «фехтование на шпагах»

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения		Нормативы до 1 года	
				Нормативы свыше 1 года	
				юноши	девушки
1.		2. Нормативы ОФП			
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.		Не менее +5	Не менее +6
1.2	Прыжок в длину с места	см.		Не менее 160	Не менее 145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз		Не менее 18	Не менее 9
1.4	Подтягивание на перекладине	раз		Не менее 4	Не менее -
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)	раз		Не менее -	Не менее 11
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.	раз		Не менее 32	Не менее 27
3.		4. Нормативы СФП			
2.1	челночный бег 4 х 14 м	с.		Не более 16,0	Не более 16,4
2.2	Бег 14 м	с.		Не более 3,8	Не более 4,0
2.3	Челночный бег 2 х 7 м	с.		Не более 5,4	Не более 7,0
2.4	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол.раз		Не более 14	Не более 13
2.5	И.П. – упор сидя, спиной к направлению движения. Бег 14 м	с.		Не более 5,6	Не более 5,8
2.6	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с.		Не более 5,6	Не более 5,8
5.		6. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ до трех лет)			Спортивный разряд: 3 ю.с.р.2 ю.с.р., 1 ю.с.р.	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ свыше трех лет)			Спортивный разряд: 3 с.р.2 с.р., 1 с.р.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «фехтование на шпагах»**

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года	
			Нормативы свыше 1 года	
Юниоры юниорки				
1. Нормативы ОФП				
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	Не менее +13	Не менее +16
1.2	Прыжок в длину с места	см.	Не менее	Не менее
			230	165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз		Не менее
				16
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	раз	Не менее	Не менее
			50	44
2. Нормативы СФП				
2.1	челночный бег 4 x 14 м	с.	Не более	Не более
			14,4	15.6
2.2	Бег 14 м	с.	Не более	Не более
			3.6	3,8
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с.	Не более	Не более
			5,2	6,8
2.4	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол. раз	Не менее	Не менее
			15	14
2.5	Тройной прыжок с места	с.	Не менее	Не менее
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки		Спортивный разряд: Кандидат в мастера спорта	

