

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИКАЗ

17.05.2021 г.

№ 782

г. Нижневартовск

Об организации проведения
контрольно-переводных нормативов
по видам спорта по итогам
2020-2021 спортивного сезона

На основании приказа МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» от 01.09.2020 № 662 «Об утверждении Положения о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа»

с целью осуществления перевода на следующий этап спортивной подготовки в новом спортивном сезоне и комплектования спортивных групп

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать комиссию по приему контрольно-переводных нормативов по видам спорта в составе:

Председатель: Полятыкина Н.Д.

Заместитель председателя: Суханова А.С.

Секретарь: Краснова К.В.

Члены комиссии: Гончарук И.Н., Кандаурова И.В.

2. Создать резервный состав комиссии по приему контрольно-переводных нормативов по видам спорта в составе:

Шостак О.В., Петрунина О.В., Покатова Т.А., Филатова В.Ю., Комарова И.Н.

3. Утвердить сроки проведения контрольно-переводных нормативов по видам спорта: с 19.05.2021 по 18.06.2021. Место проведения СОК «Олимпия» ул. Чапаева, 22 по графику, согласно приложению № 1.

4. Утвердить график проведения контрольно-переводных нормативов по видам спорта (Приложение № 1). Ответственный: инструктор-методист ФСО Краснова К.В.

5. Утвердить контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по видам спорта на этапах подготовки НП, Т, ССМ (Приложение № 2). Ответственный: инструктор-методист ФСО Краснова К.В.

6. Подготовить итоговые протоколы контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по видам спорта на каждую группу в срок до 21.06.2021 Ответственные: инструкторы-методисты ФСО Филатова В.Ю., Шуляк Л.В., Кандаурова И.В., Петрунина О.В., Гончарук И.Н., Покатова Т.А.

7. Предоставить анализ количественного состава, сохранности занимающихся в группах, перевода на следующий спортивный сезон по результатам контрольно-переводных нормативов в срок до 25.06.2021 по следующим критериям:

7.1. количество спортсменов (%), полностью выполнивших контрольно-переводные нормативы по виду спорта;

7.2. количество спортсменов (%), не выполнивших контрольно-нормативные требования по виду спорта;

7.3. причины невыполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта. Ответственные: заведующие отделений по видам спорта.

8. Разместить все протоколы на следующий день с официальной даты проведения приема контрольно-переводных нормативов на официальном сайте в сети «Интернет». Ответственный: Суханова А.С. – специалист по связям с общественностью.

9. Контроль над исполнением приказа возложить на заместителя директора Полятыкину Н.Д.

Директор



С.Г. Белянкин

Исполнитель:
Полятыкина Н.Д.

**График приёма контрольно-переводных нормативов
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

№п/п	Вид спорта	Дата проведения
1.	Кикбоксинг	СОК «Олимпия»: 19 мая 16.30 (спортивный зал). 21 мая 16.30 (борцовский зал). 24, 27 мая 16.30 (спортивный зал) Ахметзянов М.Т., Куштанов Р.Р.
2.	Киокусинкай	СОК «Олимпия»: 24 мая 16.15, 19.00, 25 мая 16.15, 19.00 Сурков Э.А. 24 мая 18.00, 25 мая 17.00 Федчук М.В. 28 мая 15.30, 19.30 Валиев М.Р. 31 мая 08.30, 3 июня 15.00, 17.30, 19.30 Гаголкин О.Н.
3.	Кудо	СОК «Олимпия»: 15 мая 08.45, 12.50, 17.15. 18 мая 15.30, 19.30 Игунов С.А.
4.	Айкидо	СК «Юность»: 21, 22 мая 16.30-18.00 Лавринов Е.А.
5.	Пауэрлифтинг	СОК «Олимпия»: 24 мая 12.55, 14.45 Хамов А.С. 24, 25 мая 18.45 Мороз В.И. 27 мая 16.45. 28 мая 16.45, 18.15 Луценко А.А.
6.	Пэйнтбол	Авиационно-спортивный комплекс 28 мая 18.00 Зотов А.В.
7.	Рукопашный бой	СОК «Олимпия»: 29 мая 19.00, 13.45, 17.00 Самохин А.Ю. 19 мая 15.30, 18.00, 20 мая 18.00 Каримжанов М.А. 29 мая 14.00 Ющук А.А. 20 мая 08.45, 15.30, 19.00 Инжиевский Е.А.
8.	Северное многоборье	СОК «Олимпия»: 27 мая 08.00, 18.00. 28 мая 17.00 Косенков Д.И. 27 мая 16.45, 28 мая 14.00, 17.30. 28 мая 10.00, 18.30 Кульпин С.Ю.
9.	Спорт глухих/спорт слепых	СОК «Олимпия»: 7 июня 15.15 (спортивный зал) Игумнова А.А.
10.	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	СОК «Олимпия»: 27, 28 мая 13.00 (тренажерный зал) Гайфетдинова М.В. (пауэрлифтинг). 7 июня 09.30 (спортивный зал) Игумнова А.А. (бочча). 7 июня 15.15 (зал сухого плавания) Игумнова А.А. (плавание). 21 мая 17.15 (спортивный зал) Осипенко Л.В. (бадминтон).
11.	Спорт ЛИН	СОК «Олимпия»: 25 мая 15.30 Осипенко Л.В. (легкая атлетика) 7 июня 09.30, 15.15 (спортивный зал) Глушенкова И.А. (плавание)
12.	Спортивная акробатика	ФСК «Юбилейный»: 24 мая 10.00, 14.30, 25 мая 15.00, 18.15 Гладких А.В. 25 мая 16.00, 26 мая 16.15, 18.30 Шайхутдинова А.Г. 24 мая 15.15, 25 мая 16.00, 18.15 Ищенко М.А. 24 мая 10.00, 14.30, 16.00, 25 мая 15.00 Алфёров Е.В. 28 мая 15.00, 16.45, 19.00 Рогова М.П. 29 мая 15.45, 18.05 Исаков В.Я. 29 мая 15.45 Исаков П.В. 29 мая 16.30, 18.00 Исаков И.В. 1 июня 08.00, 09.30 Халтурина И.Л.

13.	Спортивная аэробика	СОК «Олимпия»: 20 мая 15.00, 16.30, 17.35 Гнатченко В.П. 26 мая 08.00, 10.35, 15.00 Аксенова Л.В. 28 мая 09.30, 15.00, 29 мая 10.35 Желтухина С.М. 23 мая 08.00, 10.15, 13.30 Устимова А.Р. 28 мая 14.00, 15.45, 29 мая 08.45 Мороз А.В.
14.	Спортивный туризм	СК «Юбилейный»: 28, 29 мая 15.15, 18.15 Муслимов Р.М.
15.	Тайский бокс	СОК «Олимпия»: 26 мая 19.15 Кривогузов Д.А.
16.	Танцевальный спорт	СОК «Олимпия»: 28 мая 19.45 Домненко Я.И. 6 июня 11.00, 16.35, 19.10 Хайруллин А.М.
17.	Ушу	СК «Юбилейный»: 19, 22 мая 15.00-16.30 Решетников А.Ю.
18.	Шахматы	СОК «Олимпия»: 3, 4 июня 14.45 (спортивный зал) Пуртова Л.В., Шолкэнян С.Г., Шарафутдинов А.И.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по кикбоксингу**

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 (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (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)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по кикбоксингу**

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

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по кикбоксингу**

Контрольное упражнение	Год спортивной подготовки/норматив (количество раз)				
	1 муж/жен	2 муж/жен	3 муж/жен	4 муж/жен	5 муж/жен
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	19/12	20/15	21/16	22/17	23/18
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	65/55	70/60	75/65	80/70	85/75

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по кикбоксингу**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м (секунд)	5	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 100 м (секунд)	14	13,9	13,8	15	14,9	14,8
3.	Бег 1000 м (минут)	3	2,9	2,8	3	2,9	2,8
4.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	15	16	17	12	13	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (количество раз)	15	16	17	13	14	15
6.	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (количество раз)	15	16	17	15	16	17
7.	Прыжок в длину с места (сантиметров)	190	191	192	170	171	172
8.	Обязательная техническая программа	Выполнение					
9.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта					

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по кикбоксингу**

Контрольное упражнение	Год спортивной подготовки/норматив (количество раз)		
	1 муж/жен	2 муж/жен	3 муж/жен
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	24/19	25/20	26/21
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	86/75	87/76	88/77

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по киокусинкай**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Ката	

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по киокусинкай**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

	(не менее 5 раз)	(не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по киокусинкай**

№	Наименование упражнения	Т (СС)-1	Т (СС)-2	Т (СС)-3	Т (СС)-4
		муж/жен	муж/жен	муж/жен	муж/жен
1.	Серии ударов ногами по высоко расположен. Целям за 30с	15/14 касаний каждой ногой	17/16 касаний каждой ногой	19/18 касаний каждой ногой	21/20 касаний каждой ногой
2.	Серии ударов одной рукой цель за 10с. на среднем уровне	-	-	-	-
3.	Серии ударов одной ногой в цель за 10.	-	-	-	-
4.	Удержание неподвижного положения стойке КИБА-ДАТИ	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.
5.	Наклон вперед из положения, стоя, ноги выпрямлены и соединены вместе, пальцы рук ниже уровня опоры	5 см	7 см	9 см	11 см
6.	Сидя на полу, ноги выпрямлены и разведены максимально в стороны, в наклоне вперед локтями достать до пола.	-	-	-	-

	Удержание положения (сек.)				
7.	Шпагат продольный	угол 140	угол 150	угол 160'	Угол 170
8.	Шпагат поперечный	угол 140	угол 150	угол 160	угол 170
9.	Обязательные квалификационные нормативные требования	9-8кю	8-7 кю	6-5 кю	4-3 кю

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по пауэрлифтингу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (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-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по пауэрлифтингу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками

	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по пауэрлифтингу**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Приседание со штангой на спине (не менее 90% от веса собственного тела)	Приседание со штангой на спине (не менее 70% от веса собственного тела)
Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 90% от веса собственного тела)	Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 65% от веса собственного тела)
Становая яга (не менее 110% от веса собственного тела)	Становая яга (не менее 80% от веса собственного тела)

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по пауэрлифтингу**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Приседание со штангой на спине (не менее 90% от веса собственного тела)	Приседание со штангой на спине (не менее 70% от веса собственного тела)
Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 90% от веса собственного тела)	Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 65% от веса собственного тела)
Становая яга (не менее 110% от веса собственного тела)	Становая яга (не менее 80% от веса собственного тела)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по пауэрлифтингу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по пауэрлифтингу**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Приседание со штангой на спине (не менее 100% от веса собственного тела)	Приседание со штангой на спине (не менее 80% от веса собственного тела)
Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 100% от веса собственного тела)	Жим лежа на горизонтальной скамье (не менее 75% от веса собственного тела)
Становая яга (не менее 120% от веса собственного тела)	Становая яга (не менее 90% от веса собственного тела)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по пэйнтболу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

	(не менее 7 мин)	(не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по пэйнтболу**

Контрольные упражнения
Быстрая перезарядка маркера
Стрельба по мишеням 5-выстрелов (правой)
Стрельба по мишеням 5-выстрелов (левой)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спортивной аэробике**

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)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивной аэробике**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивной аэробике**

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ГРУПП Т (9-11 ЛЕТ)

1. Отжимание в упоре лежа
2. Упор углом ноги врозь
3. Прыжок с поворотом на 360
4. Вертикальный шпагат

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ГРУПП Т (12-14 ЛЕТ)

1. Прыжок в группировку с поворотом на 360
2. Геликоптер
3. Упор ноги врозь с поворотом на 360
4. Пируэт в мах

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивной аэробике**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 200 см)	(не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивной аэробике**

1. Прыжок, согнувшись ноги врозь
2. Геликоптер в венсон
3. Упор ноги врозь с поворотом на 360/720
4. Либела в мах/безопасная либела в мах

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по северному многоборью**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег 500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			2,35	2,50
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	9,9
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
6.	И.П. - 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 И.П.	количество раз	не менее	
			8	6
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по северному многоборью**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег 1,5 км с высокого старта	мин, с	не более	
			8,05	8,29
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,1
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			4	-
6.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	11
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
8.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			35	15
9.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			4	2
10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее	
			5,00	4,50
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	-
12.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			-	7
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по северному многоборью**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Тройной прыжок с разбега с отталкиванием двумя ногами приземлением на две ноги (заступ на линии не более 1-го раза, из 3-х попыток)	Тройной прыжок с разбега с отталкиванием двумя ногами приземлением на две ноги (заступ на линии не более 2-х раз, из 3-х попыток)
Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест) (сбор не более 3 мин)	Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест) (сбор не более 3 мин)
Метание топора на дальность (сидя с колен не менее 25 метров)	Метание топора на дальность (сидя с колен не менее 15 метров)
Прыжки через нарты (время на разворот не более 5 сек)	Прыжки через нарты (время на разворот не более 5 сек)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по тайскому боксу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по тайскому боксу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)

Жим штанги лежа (весом не менее 100% от веса тела)		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Силовая выносливость	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спортивной акробатике**

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)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивной акробатике**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивной акробатике**

В обязательной технической программе необходимо выполнить связку упражнений состоящих из нижеперечисленных элементов:

1. Стойка на руках
2. Поворот на 180 градусов
3. Опускание в стойку на голове с фиксацией 3 секунды

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивной акробатике**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	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 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивной акробатике**

В обязательной технической программе необходимо выполнить связку упражнений состоящих из нижеперечисленных элементов:

1. Выход в стойку на руках
2. Поворот на 360 градусов
3. Опускание в угол с удержанием 3 секунды

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по танцевальному спорту**

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 вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, 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	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны

	(удержание положения в течение 4 с)	(удержание положения в течение 5 с)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по танцевальному спорту**

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 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 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	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по танцевальному спорту**

1. Упражнение с непрерывно прыжковым шагом по кругу в течение 2-х минут;
2. Упражнение с ускорением и сменой направления движения с чередованием движения по кругу на большую диагональ и обратно и с тем же прыжковым шагом в течение 2х минут;
3. Упражнение с перебивкой прыжкового шага через кик (бросок стопы в сторону) с одной ноги на другую в течение 1,5 минут;
4. Упражнение по углам с прыжковым шагом с переходом на махи ногами в сторону и вперед на месте в течение 0,5 минут.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по рукопашному бою**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 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	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание 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 (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее ПО см)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по рукопашному бою**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 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	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание 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	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
по рукопашному бою**

№	Наименование упражнения	Т	ССМ
		муж/жен	муж/жен
1.	Сумма времени шести прямых ударов пр. и лев. рукой, секунд	4,2/4,4	4,0/4,2
2.	Сумма времени шести боковых ударов пр. и лев. ногой, секунд	6,8/7,0	6,5/6,8

3.	Сумма времени шести «входов» пр. и лев. рукой, секунд	6,2/6,4	6,0/6,2
4.	10 бросков из обеих стоек передней подножкой партнера своего веса, секунд	55/65	50/60
5.	Забегания вокруг головы по 5 раз в каждую сторону, секунд	35/40	30/35

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спортивному туризму**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивному туризму**

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качества	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спортивному туризму**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск (не более 1 мин)	Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск (не более 1 мин 10 сек)
Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз (не более 1 мин 10 сек)	Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз (не более 1 мин 20 сек)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивному туризму**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1 - 6 категория), маршрут - горный (1 - 6 категория), маршрут - комбинированный (1 - 6 категория), маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория), маршрут - парусный (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория), маршрут - спелео (1 - 6 категория)		

Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)

Иные спортивные нормативы

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео

Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)

	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спортивному туризму**

Контрольные упражнения	
Юноши	Девушки
Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск (не более 45 сек)	Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск (не более 55 сек)
Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз (не более 50 сек)	Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз (не более 1 мин)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по кудо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката, упражнение		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	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)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по кудо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката, упражнение		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	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)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Бег на 2 км (не более 10 мин)	Бег на 2 км (не более 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по кудо**

Контрольное упражнение	Год спортивной подготовки/норматив (количество раз)			
	1 Юноши/девушки	2 Юноши/девушки	3 Юноши/девушки	4 Юноши/девушки
Удары руками в движении (с шагом вперед, назад) за 10 секунд	15/10	16/11	17/12	18/13
Удары ногами в движении за 1 минуту (сзади стоящей ногой, впереди стоящей ногой, боковой удар)	60/50	61/51	62/52	63/53

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по шахматам**

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)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по шахматам**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	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)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спорту глухих**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
Плавание мужчины, женщины	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

по спорту глухих

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)

Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Плавание мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спорту слепых**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Плавание - II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	

Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание - II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спорту лиц с поражением ОДА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Бочка - I функциональная группа мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 5)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 8 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочка - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 1 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 9 успешных)

Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин.)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин.)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине

способности	(не менее 3 кг)
	Плавание - II функциональная группа женщины
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
	Плавание - III функциональная группа женщины
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
	Бадминтон- I,II,III-функциональные группы (юноши, девушки)
Выносливость координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 85 с) Бег на колясках 800м,(без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг) Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м) Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по спорту лиц с поражением ОДА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
	Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)

	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочча - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (не менее 8 успешных)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 40 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по спорту лиц с поражением ОДА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)

Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Бочча - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 9 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 9 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 22 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание (юноши, девушки)	
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Координация Силовая выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,6 с)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые Выносливость	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)
	Бег 400 м (без учета времени)
Легкая атлетика - бег на короткие, средние и длинные дистанции, легкая атлетика - мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)
	Бег 100 м (не более 17,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 сек)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 16,7 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин.20 с)
	Бег на 800 м (не более 6 мин.25 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см) Приседание за 15 сек (не менее 6 раз) Приседание за 15 сек (не менее 7 раз)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, средние и длинные легкая атлетика - женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 18,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 10,0 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
	Бег на 800 м (не более 7 мин)
	Прыжок в длину с места (не менее 70 см) Приседание за 15 сек (не менее 5 раз) Приседание за 15 сек (не менее 5 раз)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из головы (3 кг) вперед (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из головы (3 кг) вперед (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 16,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 18 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по айкидо**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60 м с высокого старта (секунд)	6	5,9	5,8	6,1	6,0	5,9
2.	Бег 1 км с высокого старта (минут)	5,4	5,3	5,2	6,3	6,2	6,1
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	9,3	9,2	9,1	9,6	9,5	9,4
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (сантиметров)	140	141	142	130	131	132
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	12	13	14	7	8	9
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	3	4	5	-	-	-
7.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	-	-	8	9	10
8.	И.П. - 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 И.П. в течение 1 мин (количество раз)	30	31	32	25	26	27
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	1	2	3	1	2	3

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по ушу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)

	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
по ушу**

Контрольное упражнение	Год спортивной подготовки				
	Норматив (количество баллов)*				
	1 муж/жен	2 муж/жен	3 муж/жен	4 муж/жен	5 муж/жен
Выполнение комплекса в комбинациях цзухэ, лянсьи	5/4	6/5	7/6	8/7	9/8
Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад цяньбэй и хоубэй, колесо (цзшоуфань)	5/4	6/5	7/6	8/7	9/8

*Оценка производится по трем параметрам:

- 1) техника исполнения – 5 баллов;
- 2) общее впечатление – 3 балла;
- 3) выполнение элементов повышенной сложности – 2 балла.

За каждое несоответствие снимается 0,1 балла.

Суммарное снижение за две и более ошибки не должно превышать 0,1 балла.