

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

| № 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 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон стоя на гимнастической скамье | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 4 | 2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки в замок) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Удержание прямых ног в висе | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.4. | Равновесие согнув ногу с закрытыми глазами | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 5 | |
| 2.5. | «Мост» из положения лежа на полу (расстояние между руками и ногами не более 50 см) | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | – | 9 | – |
| 2.6. | «Мост» из положения лежа на полу (расстояние между руками и ногами не более 40 см) | 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)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в висе | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 2.2. | Равновесие согнув ногу, руки вверх | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.3. | Шпагат продольный | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.5. | «Мост» | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.6. | Упор углом на гимнастических «стоялках» (угол 90°) | с | не менее | |
| | | | 12 | – |
| 2.7. | Упор углом вне на гимнастических «стоялках» (угол 90°) | с | не менее | |
| | | | – | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации: спортивные разряды | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | 1 год – 3 юн. спортивный разряд, 2 год – 2 юн. спортивный разряд, 3 год – 1 юн. спортивный разряд | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | 4 год – 3 спортивный разряд, 5 год – 2 спортивный разряд 6 год – 1 спортивный разряд | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

| № 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 | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 13 |
| 1.3. | Наклон стоя на гимнастической скамейке | см | не менее | |
| | | | +8 | +11 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места | 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. | Сгибание и разгибание рук в висе | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 2.3. | Шпагат продольный. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон стоя на гимнастической скамейке | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в висе | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 2.3. | Шпагат продольный. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |