

Приложение № 4.1
к Положению о формах, периодичности
И порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации обучающихся
№ ____ «14» января 2026 г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки**

№	Нормативы	Единица измерения	Баллы	Юноши (год обучения)				Девушки (год обучения)			
				1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 30 м	Секунда (с)	5	6,5	5,6	5,6	5,6	6,7	5,7	5,7	5,7
			4	6,6	5,8	5,8	5,8	6,8	5,9	5,9	5,9
			3	6,7	6	6	6	6,9	6,1	6,1	6,1
			2	6,8	6,1	6,1	6,1	7	6,3	6,3	6,3
			1	6,9	6,2	6,2	6,2	7,1	6,4	6,4	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	11	14	14	14	8	9	9	9
			4	10	13	13	13	7	8	8	8
			3	9	12	12	12	6	7	7	7
			2	8	11	11	11	5	6	6	6
			1	7	10	10	10	4	5	5	5
1.3.	Бег на 1000 м	Минута, секунда (мин.с)	5	6.30	5.30	5.30	5.30	6.55	5.50	5.50	5.50
			4	6.40	5.40	5.40	5.40	7.05	6.00	6.00	6.00
			3	6.50	5.50	5.50	5.50	7.15	6.10	6.10	6.10
			2	7.00	6.00	6.00	6.00	7.25	6.20	6.20	6.20
			1	7.10	6.10	6.10	6.10	7.35	6.30	6.30	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	5	130	150	150	150	125	140	140	140
			4	125	145	145	145	120	135	135	135
			3	120	140	140	140	115	130	130	130
			2	115	135	135	135	110	125	125	125
			1	110	130	130	130	105	120	120	120
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Приседания за 15 с	Количество раз	5	9	12	12	12	10	11	11	11

			4	8	11	11	11	9	10	10	10
			3	7	10	10	10	8	9	9	9
			2	6	9	9	9	7	8	8	8
			1	5	8	8	8	6	7	7	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	5	выполнение с любой шириной хвата	70	70	70	выполнение с любой шириной хвата	65	65	65
2.3.	Плавание 100 м	Минута, секунда (мин.с)	5	-	1.56	1.56	1.56	-	2.06	2.06	2.06
			4	-	1.57	1.57	1.57	-	2.07	2.07	2.07
			3	-	1.58	1.58	1.58	-	2.08	2.08	2.08
			2	-	1.59	1.59	1.59	-	2.09	2.09	2.09
			1	-	2.0	2.0	2.0	-	2.10	2.10	2.10
3.Обязательная техническая подготовка											
3.1.	Велосипедная подготовка (дистанция - фигурное вождение)	дистанция	5	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать
4.Соревновательная деятельность											
4.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	1	2	3	3	1	2	3	3

Условия зачисления учащихся:

Для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 20 баллов.

Максимальный балл для зачисления в группу начальной подготовки 1 года 40 баллов.

Условия зачисления и перевода учащихся на этапах начальной подготовки:

Для зачисления и перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 27 баллов

Для зачисления и перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 32 баллов

Для зачисления и перевода в группу начальной подготовки 4 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 37 баллов

Максимальный балл для групп начальной подготовки 45 баллов.

Приложение 4.2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Нормативы	Единица измерения	Баллы	Юноши (год обучения)					Девушки (год обучения)				
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 и 6 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег на 30 м	Секунда (с)	5	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7
			4	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
			3	6	6	6	6	6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1
			2	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3
			1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,4	6,4	6,4	6,4	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	24	24	24	24	24	11	11	11	11	11
			4	21	21	21	21	21	10	10	10	10	10
			3	18	18	18	18	18	9	9	9	9	9
			2	15	15	15	15	15	8	8	8	8	8
			1	13	13	13	13	13	7	7	7	7	7
1.3.	Бег на 1000 м	Минута, секунда (мин.с)	5	5.30	5.30	5.30	5.30	5.30	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50
			4	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
			3	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10
			2	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20
			1	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	5	170	170	170	170	170	155	155	155	155	155
			4	160	160	160	160	160	150	150	150	150	150
			3	150	150	150	150	150	145	145	145	145	145
			2	145	145	145	145	145	140	140	140	140	140
			1	140	140	140	140	140	135	135	135	135	135
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Плавание 200 м	Минута, секунда (мин.с)	5	3.36	3.36	3.36	3.36	3.36	3.54	3.54	3.54	3.54	3.54
			4	3.38	3.38	3.38	3.38	3.38	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58
			3	3.42	3.42	3.42	3.42	3.42	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02
			2	3.46	3.46	3.46	3.46	3.46	4.06	4.06	4.06	4.06	4.06
			1	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	4.10	4.10	4.10	4.10	4.10
2.2.		см	5	65	65	65	65	65	60	60	60	60	60

	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.												
3.Обязательная техническая подготовка													
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать, не менее)	км	5	15	25	35	45	55	15	25	35	45	55
4.Уровень спортивной квалификации													
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивный разряд	5	-	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий	первый, второй, третий	-	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий	первый, второй, третий
5.Соревновательная деятельность													
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2

Условия зачисления и перевода учащихся:

Для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 35 баллов.

Для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 38 баллов.

Для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 41 баллов.

Для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 44 баллов.

Для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 47 баллов.

Максимальный балл для групп учебно-тренировочного этапа 55 баллов

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

№	Нормативы	Единица измерения	Мужчины	Женщины
			1 год и далее	1 год и далее
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	Секунда (с)	8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	37	16
1.3.	Бег на 2000 м	Минута, секунда (мин.с)	8.00	9.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	Минута, секунда (мин.с)	4.30	4.50

2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	65	60
3.Обязательная спортивная подготовка				
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать , не менее)	км	60	60
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивный разряд	кандидат в мастера спорта	кандидат в мастера спорта
5.Соревновательная деятельность				
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	2	2
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	3	3
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4

Условия зачисления и перевода учащихся:

Для зачисления и перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года и далее необходимо выполнение 100% объема нормативов.

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

№	Нормативы	Единица измерения	Мужчины	Женщины
			1 год и далее	1 год и далее
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	Секунда (с)	8,1	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	37	16
1.3.	Бег на 2000 м	Минута, секунда (мин.с)	6.40	7.40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	Минута, секунда (мин.с)	3.55	4.10

2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	65	60
3.Обязательная спортивная подготовка				
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать, не менее)	км	80	80
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивное звание	мастер спорта	мастер спорта
5.Соревновательная деятельность				
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	2	2
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4

Условия зачисления и перевода учащихся:

Для зачисления и перевода в группу высшего спортивного мастерства 1 года и далее необходимо выполнить все нормативы.