Утверждено: Утверждаю:

педагогическим советом Директор МБУДО «ДЮСШ

МБУДО «ДЮСШ Соль – Илецкого Соль – Илецкого городского округа»

городского округа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Малахов

Протокол № \_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении промежуточной аттестации подготовленности

**обучающихся (переводных экзаменов) МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» Оренбургской области**

 Промежуточная аттестация подготовленности обучающихся МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» проводится в форме переводных экзаменов побаскетболу, боксу, волейболу, гандболу, гиревому спорту, легкой атлетики, лыжным гонкам, н/теннису, смешанным единоборствам, футболу, хоккею.

1. Цели и задачи.

 Переводные экзамены для обучающихся тренировочных групп проводятся с целью выявления уровня развития их двигательных (физических) качеств, а также уровня овладения техническими навыками основных видов баскетбола, бокса, волейбола, гандбола, гиревому спорту, легкой атлетики, лыжным гонкам, н/теннису, смешанным единоборствам, футболу, хоккею.

**Основными задачами являются:**

* **развитие комплекса двигательных качеств обучающихся;**
* **подготовка на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1 и 2 годов обучения.**
1. Сроки проведения.

Переводные экзамены проводятся в мае месяце каждого учебного года.

1. Руководство, условия и порядок проведения.

 Общее руководство осуществляется тренерским советом МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа».

Непосредственное проведение переводных экзаменов возлагается на тренеров - преподавателей.

Обучающимся МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» необходимо набрать количество очков в соответствии с нормативами для каждого возраста. Обучающиеся, прошедшие промежуточную аттестацию, считаются сдавшими переводные экзамены, и зачисляются в группы соответствующие году обучения и стажу занятий.

Условием для перевода является также выполнение разрядных норм Единой Всероссийской спортивной классификации.

Приложение 1

**нормативы** **для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта « БАСКЕТБОЛ»**

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап под­готовки | возраст | Бег 20 м (сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Бросок набивного мяча (м.) 2 кг. | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | Бег 500 м. (8-9 л.) Бег 1000 м. (10-15 л.) | Высота подскока (см), (по Абалакову) | Бег 40 сек. (м.) |
| отлично | хорошо | удовлетв | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | хорошо | отлично | хорошо | удовлетв. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 150 | 130 | 120 | 210 | 190 | 170 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 2,20 | 2,30 | 2,40 | 28 | 25 | 20 | 4п | 3п20 | 3п |
| 2-й год | 9 | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 160 | 140 | 130 | 240 | 210 | 190 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | 32 | 28 | 25 | 4п20 | 4п | 3п20 |
| 3-й год | 10 | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 170 | 150 | 140 | 270 | 240 | 200 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 5,00 | 5,20 | 5,40 | 35 | 30 | 28 | 5п | 4п15 | 4п |
| УТГ | 1-й год | 11 | 3,9 | 4,0 | 4,3 | 180 | 160 | 150 | 300 | 270 | 240 | 8,2 | 8,7 | 9,0 | 4,50 | 5,10 | 5,30 | 37 | 34 | 30 | 5п20 | 5п | 4п20 |
| 2-й год | 12 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 190 | 170 | 160 | 360 | 320 | 280 | 8,0 | 8,5 | 8,9 | 4,40 | 5,00 | 5,20 | 40 | 36 | 32 | 6п | 5п20 | 5п |
| 3-й год | 13 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 200 | 180 | 170 | 390 | 350 | 310 | 7,7 | 8,3 | 8,8 | 4,30 | 4.50 | 5,10 | 41 | 38 | 35 | 6п15 | 6п | 5п15 |
| 4-й год | 14 | 3,7 | 3,9 | 4,0 | 205 | 190 | 180 | 430 | 400 | 320 | 7,5 | 8,1 | 8,7 | 4,20 | 4,30 | 5,00 | 42 | 39 | 36 | 7п | 6п15 | 6п |
| 5-й год | 15 | 3.6 | 3,8 | 4.0 | 210 | 200 | 190 | 500 | 460 | 400 | 7,2 | 7,7 | 8,2 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 43 | 40 | 38 | 7п20 | 7п | 6п20 |

Примечание: для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

нормативы, представленные в таблице являются ориентиро­вочными исходными величинами (бег 20 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 500 и 1000 м).

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап под­готовки | возраст | Бег 20 м (сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Бросок набивного мяча (м.) 2 кг. | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | Бег 500 м. (8-9 л.) Бег 1000 м. (10-15 л.) | Высота подскока (см), (по Абалакову) | Бег 40 сек. (м.) |
| отлично | хорошо | удовлетв | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | хорошо | отлично | хорошо | удовлетв. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 160 | 150 | 140 | 280 | 240 | 200 | 9,1 | 9,4 | 10,0 | 2,05 | 2,15 | 2,30 | 30 | 25 | 20 | 4п15 | 4п | 3п20 |
| 2-й год | 9 | 4.0 | 4,2 | 4,4 | 175 | 160 | 150 | 320 | 280 | 220 | 8,7 | 9,2 | 9,8 | 1,55 | 2,05 | 2,15 | 32 | 28 | 25 | 5п | 4п20 | 4п |
| 3-й год | 10 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 185 | 170 | 160 | 360 | 320 | 240 | 8,3 | 8,9 | 9,2 | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 35 | 30 | 28 | 5п20 | 5п | 4,20 |
| УТГ | 1-й год | 11 | 3,9 | 4,1 | 4,4 | 195 | 180 | 170 | 390 | 350 | 260 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 38 | 35 | 30 | 6п15 | 6п | 5п20 |
| 2-й год | 12 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 200 | 190 | 180 | 430 | 390 | 300 | 7,8 | 8,3 | 8,8 | 4,05 | 4,20 | 4,40 | 41 | 37 | 32 | 7п | 6п20 | 6п |
| 3-й год | 13 | 3,7 | 3,8 | 4,0 | 205 | 200 | 190 | 480 | 420 | 360 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 3,55 | 4,15 | 4,30 | 43 | 40 | 38 | 8п | 7п15 | 7п |
| 4-й год | 14 | 3,6 | 3,8 | 3,9 | 210 | 205 | 195 | 520 | 480 | 400 | 7,3 | 7,8 | 8,3 | 3,45 | 4,10 | 4,20 | 44 | 40 | 42 | 8п10 | 7,20 | 7,10 |
| 5-й год | 15 | 3,5 | 3.8 | 4,0 | 220 | 210 | 200 | 580 | 530 | 460 | 7,1 | 7,6 | 8,1 | 3,35 | 3.50 | 4,10 | 46 | 42 | 40 | 8п20 | 8п | 7,20 |

Примечание: для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

нормативы, представленные в таблице являются ориентиро­вочными исходными величинами (бег 20 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 500 и 1000 м).

**Нормативные требования по технической подготовке** **для учебно-тренировочных групп**

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | воз­раст | Передвижение в защитной стойке (сек.) | Скоростное ведение (сек.) | Передача мяча (сек.) | Броски с дистанции(%) | Штрафные броски(%) |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| УТГ | 1-й год | 11 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 14,2 | 14,4 | 14,8 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 40 | 38 | 35 | 48 | 45 | 40 |
| 2-й год | 12 | 8,7 | 8,9 | 9,2 | 14,0 | 14,2 | 14,6 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 45 | 42 | 40 | 50 | 48 | 45 |
| 3-й год | 13 | 8,5 | 8,7 | 9,0 | 13,9 | 14,1 | 14,4 | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 48 | 45 | 42 | 55 | 52 | 50 |
| 4-й год | 14 | 8,3 | 8,5 | 8,8 | 13,5 | 13,8 | 14,2 | 13,2 | 13,5 | 13,7 | 50 | 48 | 45 | 60 | 55 | 52 |
| 5-й год | 15 | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 13,2 | 13,5 | 13,8 | 13,0 | 13,2 | 13,6 | 55 | 52 | 50 | 65 | 62 | 60 |

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | воз­раст | Передвижение в защитной стойке (сек.) | Скоростное ведение (сек.) | Передача мяча (сек.) | Броски с дистанции(%) | Штрафные броски(%) |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| УТГ | 1-й год | 11 | 9,5 | 9,7 | 10,0 | 14,8 | 15,2 | 15,6 | 14,1 | 14,3 | 14,5 | 40 | 38 | 35 | 48 | 45 | 40 |
| 2-й год | 12 | 9,0 | 9,3 | 9,5 | 14,6 | 14,8 | 15,2 | 13,9 | 14,2 | 14,4 | 45 | 42 | 40 | 50 | 48 | 45 |
| 3-й год | 13 | 8,8 | 9,0 | 9,3 | 14,5 | 14,7 | 15,0 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 48 | 45 | 42 | 55 | 52 | 50 |
| 4-й год | 14 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 14,4 | 14,6 | 14,8 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 50 | 48 | 45 | 60 | 55 | 52 |
| 5-й год | 15 | 8,5 | 8,7 | 8,9 | 14,1 | 14,3 | 14,5 | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 55 | 52 | 50 | 65 | 62 | 60 |

**Нормативные требования по технической подготовке** **для групп начальной подготовки**

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | воз­раст | Передвижение в защитной стойке 6 р. х 5м. (сек.) | Бег 20м. «восьмёркой» (сек.) | Ведение мяча с обводкой (сек.) | Передача мяча одной рукой за 30 сек. (кол-во раз) |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 6,6 | 7,0 | 7,4 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 25 | 20 | 15 |
| 2-й год | 9 | 12,3 | 12,8 | 13,0 | 6,4 | 6,8 | 7,2 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 28 | 22 | 20 |
| 3-й год | 10 | 12,0 | 12,5 | 12,9 | 6,2 | 6,6 | 7,0 | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 32 | 26 | 22 |

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | воз­раст | Передвижение в защитной стойке 6 р. х 5м. (сек.) | Бег 20м. «восьмёркой» (сек.) | Ведение мяча с обводкой (сек.) |  Передача мяча одной рукой за 30 сек. (кол-во раз) |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 13,6 | 14,0 | 14, 6 | 7,0 | 7,4 | 7,8 | 9,2 | 9,6 | 10, 0 | 20 | 15 | 10 |
| 2-й год | 9 | 13,0 | 13,6 | 14, | 6,8 | 7,0 | 7,4 | 9,0 | 9,4 | 9,6 | 24 | 18 | 12 |
| 3-й год | 10 | 12,8 | 13,0 | 13, 8 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 8,8 | 9,2 | 9,4 | 28 | 22 | 15 |

**нормативы для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «БОКС»**

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки** |
| № | Контрольные нормативы | Легкие веса (36-48 кг) | Средние веса (50-64 кг) | Тяжелые веса (66-св, 80 кг) |
| 1 | Бег 30 м | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | Бег 100 м | 16,0 | 15,4 | 15,8 |
| 3 | Бег 3000 м | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| 4 | Прыжок в длину с/м | 183 | 190 | 195 |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 8 | 10 | 6 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа | 40 | 43 | 35 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | 8 | 10 | 6 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг. сильнейшей рукой /слабейшей рукой | 5,89 /4,76 | 7,10 /5,61 | 8,23/ 6,73 |
| 9 | Жим штанги лежа М - собственный вес | М-18% | М-9% | М-11% |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки для зачисления на учебно тренировочный этап** |
| № | Контрольные нормативы | Легкие веса (36-48) | Средние веса (50-64) | Тяжелые веса (66-св, 80 кг) |
| 1 | Бег 30 м | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| 2 | Бег 100 м | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| 3 | Бег 3000 м | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| 4 | Прыжок в длину с/м | 188 | 197 | 205 |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10 | 12 | 8 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа | 45 | 48 | 40 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | 10 | 12 | 8 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг. сильнейшей рукой /слабейшей рукой |  6,57/ 5,0 | 7,85/ 6,31 | 8,96 /7,42 |
| 9 | Жим штанги лежа М- собственный вес | М- 13% | М-5% | М-10% |
| СФП |
| 10 | Количество ударов по мешочку за 8 с | 28 | 30 | 26 |
| 11 | Количество ударов по мешочку за 3 м | 284 | 292 | 244 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по этапам обучения** |
| № п/п | Упражнение | Этапы обучения |
| НП- 1 | НП- 2-3 | УТГ- 1 | УТГ- 2 | УТГ - свыше 2-х лет |
| 1 | Прыжки через скакалку за 1 мин. - одиночные | 120 | 140 | - | - | - |
| -двойные | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 2 | Удары по боксерскому мешку за 1 мин.- передней рукой с передней ногой | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 3 | - задней рукой с передней ногой | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 4 | - двумя руками с места | 100 | 120 | 160 | 180 | 200 |
| 5 | Боковые удары за 30 сек. серия из 3-х ударов (снизу-снизу- боковой) |  |  |  |  |  |
|  |  | 40 | 50 | 60 |
| 6 | Кувырки с поворот на 180° за 30 сек. | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |

**нормативы для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание требованийпо ОФП | Оценка | переводные | выпускные |
| СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднегосреднийвыше среднего | 6,77,07,4 | 5,05,96,1 | 5,55,75,9 | 5,35,55,7 | 5,15,35,5 | 4,95,05,2 | 4,84,95,1 | 4,74,85,0 | 4,64,84,9 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднегосреднийвыше среднего | - | 10,811,011,2 | 10,610,811,0 | 10,410,610,8 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления(92м) | ниже среднегосреднийвыше среднего | - | - | - | - | 28,028,228,6 | 27,427,627,8 | 26,526,726,9 | 26,026,226,4 | 25,826,026,2 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднегосреднийвыше среднего | 145135125 | - | - | - | 190185180 | 2,102,001,95 | 2,302,252,20 | 240230220 | 250240230 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднегосреднийвыше среднего | 5,04,53,5 | 6,56,05,0 | 7,57,06,5 | 8,07,57,0 | 9,59,08,5 | 11109 | 131211 | 151413 | 161514 |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание требованийпо ОФП | Оценка | переводные | выпускные |
| СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднегосреднийвыше среднего |  | 5,96,16,3 | 5,86,06,2 | 5,65,86,0 | 5,35,55,7 | 5,15,35,5 | 5,05,25,4 | 4,95,05,1 | 4,85,05,1 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднегосреднийвыше среднего |  | 11,211,411,6 | 10,811,011,2 | 10,610,811,0 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления(92м) | ниже среднегосреднийвыше среднего |  | - | - | - | 28,728,929,2 | 27,627,727,9 | 26,526,727,0 | 26,226,426,5 | 26,026,226,3 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднегосреднийвыше среднего |  | 155150145 | 165160150 | 175170165 | 180175170 | 190185180 | 2,102,052,00 | 2,202,102,05 | 2,302,202,10 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднегосреднийвыше среднего |  | 6,56,05,0 | 7,06,56,0 | 8,07,57,0 | 987 | 1098 | 11109 | 121110 | 131211 |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по технико–тактической подготовке (в учебно-тренировочных группах)** |
| № | Содержание требований | Переводные (на конец года) | Выпускные (5 год) |
| 1 г | 2 г | 3 г | 4 г | связущие | нападающие |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 2 | Из зоны 3 в зону 2(стоя спиной по направлению) | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 3 | Через сетку из зоны 3 в зону 4 в прыжке | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной: девушки юноши | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| 5 | Подача на точность:- верхняя прямая в правую половину площадки верхняя прямая в зону 4-5 подача в прыжке | 3- | 4 | 5 | 3 | 4 | 44 |
| 6 | нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | Первая передача на точность (приѐм) из зоны 6 в зону 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 8 | Блокирование нападающего удара по диагонали из зоны 4(2) | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Контрольные нормативы по тактической подготовке (в учебно-тренировочных группах)** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (стоя спиной) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 2 | нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Командные действия: приѐм подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4(2) и н/у | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Одиночное блокирование ударов из зоны 4,3 и 2 со второй передачи | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 |
| 5 | Командные действия: после подачи организация защиты по системе «углом вперед» (углом назад) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| **Контрольные нормативы по интегральной подготовке (в учебно-тренировочных группах)** |
| 1 | Переключения: нападающий удар-блокирование блокирование вторая передача переход от подачи к защитным действиям, после защитных, к нападающим; | - | - | 5 5 | 6 6 | 6 7 | 7 6 |
| 3 | 4 | 5 | 4 |
| 2 | Потери подач в игре, % | - | - | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Эффективность нападения, % выигрыш, проигрыш | - | - | 40 30 | 40 25 | 35 25 | 40 20 |
| 4 | Полезное блокирование, % | - | - | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Ошибки при приѐме подачи, % | - | - | 18 | 14 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательные нагрузки: общее количество игр в году из них календарных | - | - | 4822 | 5424 | 6026 | 6026 |

**нормативы для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ»**

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 480 см) | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 520 см) | Тройной прыжок с места (не менее 500 см) |
| Координация | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

|  |
| --- |
|  **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-2 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6.1 с) | Бег 30 м (не более 6.2 с) |
|  Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см ) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м ) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 400 см) | Тройной прыжок с места (не менее 390 см) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.4 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.8 с ) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-3 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота |  Бег 30 м (не более 5.9 с) |  Бег 30 м (не более 6.0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 150 см ) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см ) |
| Скоростно-силовыекачества | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м ) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) | Тройной прыжок с места (не менее 400 см) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.2 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.6 с ) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-2 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 5.9 с) |
| Скоростно- силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.2 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность2-мя руками сидя (не менее 4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 430 см) | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 26,20 с) От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии к центру - назад; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 28.30 с ) От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии к центру - назад; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м -назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6 -ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. |
| (не более 23 с) | (не более 24 с) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-3 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6,5 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.4 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,2 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 440 см) | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 26,00 с) От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 28.10 с ) От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. |
| (не более 21 с) | (не более 22 с) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-4 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
|  Скоростно- силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.6 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 450 см) | Тройной прыжок с места (не менее 440 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 25,40 с)От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии к центру - назад;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 27.50 с )От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии к центру -назад;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. |
| (не более 20 с) | (не более 21 с) |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-5 года обучения** |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места надальность одной рукой (не менее 9,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.8 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.6 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) | Тройной прыжок с места (не менее 450 см) |
| Координации | Челночный бег 100 м (не более 25,20 с)От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии к центру -назад;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой | Челночный бег 100 м (не более 27.30 с )От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии к центру -назад;От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. |
| (не более 19 с) | (не более 20 с) |

**нормативы для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

|  |
| --- |
| **Приемные нормативы для зачисления в спортивно-оздоровительные группы**  |
| Упражнения общей физической подготовки (юноши) |
| Оценка | Прыжок в длину (см) | Приседание (количество раз) | Бег 30 м (с) | Бег 1000 м |
| 5 4 3 2 1 | 125 и >1141109493 и < | 20 17 14 1 8 | 6,4 и < 6,7 7,1 7,4 7,5 и > | + 1000+ 700+ 500+ 400+ 300 |
| Упражнения общей физической подготовки (девушки) |
| 5 4 3 2 1 | 105 и > 10085 7372 и < | 15 12 9 6 3 | 6,6 и < 6,9 7,2 7,5 7,6 и > | +1000+650 +450+350 +250 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки** |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| До 1 года | Свыше года | До 1 года | Свыше года |
| *Общая физическая подготовленность* |
| Бег 30 м, с | 6,2 | 5,8 | 6,4 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,3 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 10,0 | 9,6 | 10,4 | 10,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 18 | 13 | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | + | 4,40 | + | 5,10 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | + |  | + |  |
| *Специальная физическая подготовленность* |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | 60 | + | 60 |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг | 25 | 50 |  |  |
| Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг | 25 | 50 | 30 | 50 |

|  |
| --- |
| **Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы** |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| *Общая физическая подготовленность* |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,7 | 1,5 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | 9,8 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 5 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | - | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,20 | 4,50 |
| *Специальная физическая подготовленность* |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 60 |
| Двоеборье, с гирей 16 кг | I юношеский спортивный разряд |  |
| Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг |  | I юношеский спортивный разряд |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе** |
| Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| *Общая физическая подготовленность* |
| Бег 30 м, с | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 200 | 201 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 8 | 10 | 12 | 14 |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  |  |  | 16 | 18 | 21 | 25 |
| Бег 2000 м, мин, с |  |  |  |  | 11,50 | 11,15 | 10,50 | 10,15 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13,50 | 13,10 | 12,36 | 12,00 |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 3 км, мин, с |  |  |  |  | 20,00 | 19,30 | 18,30 | 18,00 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | 27,45 | 25,50 | 25,00 | 23,50 |  |  |  |  |
| *Специальная физическая подготовленность* |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 55 | 50 | 45 | 60 | 50 | 45 | 40 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг24 кг, 32 кг |  III сп.р |  II сп.р |  I сп.р |  КМС |  |  |  |  |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг24 кг |  |  |  |  |  III сп.р |  II сп.р |  I сп.р |  КМС |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг24 кг, 32 кг |  III сп.р |  II сп.р |  I сп.р |  КМС |  |  |  |  |

**нормативы для зачисления и перевода в**

 **МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительного этапа обучения** |
| **Вид испытаний** | **Оценка** | **СОГ (5-6 лет)** | **СОГ (6-7 лет)** | **СОГ (8-9 лет)** |
| Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9,6-10,09,0-9,58,9-7,6 | 9,0-9,57,6-8,97,0-7,5 | 7,0-7,66,7-6,96,6-6,4 |
| Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 80-110111-125126-130 | 111-125126-130131-135 | 120-135136-140150-141 |
| Метание | ниже среднегосреднийвыше среднего | 130-154155-250251-310 | 155-250251-310311-360 | 350-370371-400401-450 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки**  |
| Вид испытаний | Оценка | группа НП-1 | группа НП-2-3 |
| М | Д | М | Д |
| Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 6,66,5-5,25,1-5,5 | 6,66,5-5,65,5-5,2 | 6,5-5,65,1-5,55,0 и ниже | 6,5-5,65,5-5,25,1 и ниже |
| Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 130140-160160 и ниже | 120140-155160-170 | 140-160160-180186 и выше | 140-155160-170175 и выше |
| Челночный бег 3х10 | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9,99,5-9,08,9 и ниже | 10,410,0-9,59,4 и ниже | 9,5-9,08,9-8,68,5 и ниже | 10,0-9,59,4-9,08,9 и ниже |
| Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа | ниже среднегосреднийвыше среднего | 13-45 и выше | 48-1011 и выше | 34-56 и выше | 8-1011-1416 и выше |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения юноши – спринт, прыжки, барьеры** |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
|  Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 4.75.15.4 | 4.54.95.1 | 4.34.54.7 | 4.14.34.6 | 3.94.14.3 |
| Бег 60м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9.39.710.0 | 8.79.09.3 | 7.98.38.7 | 7.57.98.2 | 7.27.57.8 |
|  Бег 300м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 48,550,052.5 | 45.047.049.5 | 42.044.046.5 | 39.542.044.0 | 38.539.542.0 |
| Бег 600м.(для бегунов на 400м и 400с/б.) | ниже среднегосреднийвыше среднего | 1.49.01.53.01.58.0 | 1.43.01.47.51.53.5 | 1.39.01.43.01.47.0 | 1.35.01.39.01.43.0 | 1.32.01.35.01.41.0 |
|  Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 200180165 | 220190170 | 235215200 | 250235215 | 265245220 |
|  3-й с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 570540510 | 640600570 | 680640600 | 730700670 | 770740700 |
| подтягивание | ниже среднегосреднийвыше среднего | 643 | 864 | 1086 | 12108 | 15119 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения юноши – средние и длинные дистанции**  |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 4.95.45.9 | 4.65.05.2 | 4.44.64.9 | 4.24.44.6 | 4.14.34.5 |
| Бег 60м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9.69.910.3 | 9.09.49.8 | 8.38.68.9 | 7.98.28.5 | 7.57.88.0 |
| Бег 300м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 50.053.055.5 | 48.050.553.0 | 45.548.550.5 | 41.543.545.0 | 39.541.042.5 |
| Бег 1000м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 3.45.03.55.04.10.0 | 3.25.03.40.04.00.0 | 3.05.03.20.03.40.0 | 2.50.03.05.0320.0 | 2.43.02.55.03.08.0 |
| Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 190170155 | 210190170 | 225210200 | 240220205 | 250230215 |
| 3-й с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 560540515 | 590560540 | 650620590 | 700650620 | 730700680 |
| подтягивание | ниже среднегосреднийвыше среднего | 543 | 753 | 975 | 12108 | 141210 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения девушки– спринт, прыжки, барьеры** |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 4.95.05.3 | 4.64.95.2 | 4.44.74.9 | 4.34.54.7 | 4.24.44.6 |
| Бег 60м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9.39.69.9 | 8.89.39.7 | 8.48.89.2 | 8.28.69.0 | 8.08.28.6 |
| Бег 300м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 54.057.059.0 | 51.054.057.0 | 49.051.054.0 | 45.047.050.0 | 44,046,048.0 |
| Бег 600м (для 400 и 400 с/б) | ниже среднегосреднийвыше среднего | 2.05.02.15.02.25.0 | 1.55.02.02.02.15.0 | 1.50.01.57.02.02.0 | 1.48.01.52.01.59.0 | 1.46.01.50.01.55.0 |
| Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 190175160 | 200185165 | 215190170 | 225210185 | 235220200 |
| 3-й с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 560540525 | 600570540 | 620590570 | 650620590 | 680650620 |
| Сгибание рук в упоре | ниже среднегосреднийвыше среднего | 12108 | 15109 | 201510 | 252015 | 302517 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения девушки– средние и длинные дистанции**  |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 5.05.25.6 | 4.95.15.3 | 4.74.95.2 | 4.64.85.1 | 4.54.74.9 |
| Бег 60м. | ниже среднегосреднийвыше среднего | 9.69.910.4 | 9.09.49.9 | 8.89.19.4 | 8.68.99.3 | 8.48.68.9 |
| Бег 300м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 57.059.063.0 | 53.056.559.0 | 50.053.556.0 | 47.550.053.5 | 45.547.549.0 |
| Бег 1000м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 3.50.04.05.04.15.0 | 3.40.03.55.04.05.0 | 3.30.03.45.04.00.0 | 3.20.03.35.03.50.0 | 3.15.03.25.03.45.0 |
| Длина с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 180165150 | 190175160 | 205190175 | 215200185 | 225210195 |
| 3-й с/м | ниже среднегосреднийвыше среднего | 550530510 | 570540520 | 610590560 | 635610590 | 655635615 |
| Сгибание рук в упоре | ниже среднегосреднийвыше среднего | 1075 | 15105 | 201510 | 252015 | 302518 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для этапа начальной подготовки** |
| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | свыше 2-х лет |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м. с хода (сек.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3 | Подтягивание | 2 |  | 3 |  |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  | 10 |  | 12 |
| 5 | Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м. с хода (сек.) свободный стиль | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6 | Прохождение на лыжах 500м. | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7 | Количество стартов | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8 | Дистанция лыжных гонок | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения** |
| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | свыше 2-х лет |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | - | 10.8 | - | 10.4 |
| 2 | Бег 100 м. (сек.) | 15.3 | - | 14.6 | - |
| 3 |  Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 167 | 203 | 180 |
| 4 | Бег 800 м. (мин.с.) | - | 3.35 | - | 3.20 |
| 5 | Бег 1000 м. (мин.с.) | 3.45 | - | 3.25 | - |
| 6 | Кросс 2 км, (мин.с.) | - | - | - | 9.50 |
| 7 | Кросс 3 км, (мин.с.) | - | - | 12.00 | - |
| 8 | Лыжи 3 км,(мин.с.) (классический) | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов |
| 9 | Лыжи 5 км, (мин.с.) (классический) | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов |
| 10 |  Лыжи 3 км, (мин.с.) (свободный) | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов |
| 11 |  Лыжи 5 км, (мин.с.) (свободный) | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов | выполнениеразрядныхнормативов |
| 12 | Количество стартов | 7-8 | 7-8 | 9-12 | 9-12 |
| 13 |  Дистанция лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 | 2-10 | 2-10 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы для зачисления в группы НП – 1 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Упражнения |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком черезгимнастическую скамейку (кол-во раз)30 сек. |
| Мальчики |
| 7-8 | Выполнено | 6,0 | 60 | 135 | 18 |
| Девочки |
| 7-8 | Выполнено | 6,5 | 55 | 125 | 15 |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы для зачисления в группы НП – 2 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Упражнения |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) 30 сек. |
| Мальчики |
| 9-10 | Выполнено | 5,8-6,0 | 75 | 150 | 20 |
| Девочки |
| 9-10 | Выполнено | 6,0-6,5 | 65 | 140 | 18 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-2 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки (раз) за 1 мин. | Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки (раз) за 1 мин. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Откидка слева по диагонали (раз) (3 попытки) |
| 9-10 | Выполнено | 20 раз без ошибок | 20 раз без ошибок | 15 и более | 20 и более без ошибок |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы НП – 3 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Упражнения |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) 30 сек. |
| Мальчики |
| 10-11 | Выполнено | 5,5-5,8 | 80 | 165 | 23 |
| Девочки |
| 10-11 | Выполнено | 5,8-5,5 | 70 | 155 | 20 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-3 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Перенос мяча за 1 мин. | Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. | Подрезка справа/слева (раз)за 1 мин. | Сочетание наката справа и слева в левый угол (раз) за 1 мин. | Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин. | Подача накатом налево/ направо из 10 раз |
| 9-10 | Выполнено | 20 раз без ошибок | 20 раз без ошибок | 15 и более | 20 и более без ошибок |  | 20 и более без ошибок |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы УТГ – 1, УТГ – 2 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Бег (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Прыжок боком черезгимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек. | Прыжки через скакалку (кол-во раз) за 45 сек. |
| 30 м | 30 м | 30 м |  |  |  |
| Мальчики |
| 11-12 | Выполнено | 5,3-5,5 | 9,0-9,5 | Без учета времени | 175-190 | 35-45 | 100 |
| Девочки |
| 11-12 | Выполнено | 5,5-5,8 | 9,5-10,0 | - | 165-175 | 30-35 | 90 |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 1, УТГ – 2 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | Перемещение в 3-х метровойзоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация сочетания ударов накатом справа и слева (кол-во раз) за 2 мин. | Имитация топ-спин слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спин справа (кол-во раз) за 1 мин. |
| Мальчики |
| 11-12 12-13 | Выполнено | 50 и более | 15-20 | 30 и более | 75-80 | 65-70 | 110-125 |
| Девочки |
| 11-12 12-13 | Выполнено | 45 и более | 10-15 | 25 и более | 70-75 | 60-65 | 110-125 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 1 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Накат справа/слева подиагонали(раз)за 1 мин. | Накатысправа/слева в правыйугол (в левый угол) (раз) за 1 мин | Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 мин. | Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин. | Подача справа/слева сверхним вращением и боковым за 1 мин. | Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин. | Подача справа/слева короткая за 1 мин. |
| 11-12 | Выполнено | 35-40 | 25-35 | 20-30 | 30-40 | 6-8 | 8 подач из 10 | 8 подач из 10 | 7 подач из 10 |

|  |
| --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 2 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Накат справа/слева подиагонали(раз)за 1 мин. | Накатысправа/слева в правыйугол (в левый угол) (раз) за 1 мин | Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 мин. | Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин. | Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин. | Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин. | Подача справа/слева короткая за 1 мин. |
| 12-13 | Выполнено | 40 и более | 35 и более | 30 и более | 40 и более | 5 и менее | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для**  **зачисления в группы УТГ – 3, УТГ – 4 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Бег (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Прыжок боком черезгимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек. | Прыжки через скакалку (кол-во раз) за 45 сек. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней | Отжимание (без учета времени) |
| 30 м | Челночный бег 3х10м | 800/500 м |
| Мальчики |
| 13-1414-15 | Выполнено | 5,0-5,3 | 8,5-9,0 | Без учета времени | 190-195 | 40-45 | 120 | 30 и более | 30 и более (от пола) |
| Девочки |
| 13-14 14-15 | Выполнено | 5,3-5,5 | 9,0-9,5 | Без учета времени | 180-185 | 35-40 | 110 | 25 и более | 20 и более (от скамейки) |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 3, УТГ – 4 года обучения** |
| Возраст | Оценка | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | Перемещение в 3-х метровойзоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация сочетания ударов накатом справа и слева (кол-во раз) за 2 мин. | Имитация топ-спин слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спин справа (кол-во раз) за 1 мин. |
| Мальчики |
| 13-14 14-15 | Выполнено |   55-65 |   20-25 |  40 и более |  155-185 |  95-100 |  90-95 |
| Девочки |
| 13-14 14-15 | Выполнено |   45-50 |  15-20 |  40 и более |  150-170 |  85-90 |  75-80 |

|  |
| --- |
|  **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 3 года обучения** |
| Возраст |  Оценка | Накатсправа/слевапо диагонали(раз) за 1 мин. | Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 мин. | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин. | Топ-спин справа с подставки | Топ-спинслева с подставки | Подача справа/слева с боковым вращением | Короткая подача с нижнем вращением справа/слева |
| 13-14 | Выполнено | 45 и более | 25-30 | 4-6 | 5 серий по 7 | 5 серий по 7 | 7-8 подач из 10 | 7-8 подач из 10 |

|  |
| --- |
|  **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 4 года обучения** |
| Возраст |  Оценка | Накатсправа/слевапо диагонали(раз) за 1 мин. | Накаты «по восьмерке», играющий по диагоналям (по прямым) за 1 мин. | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин. | Топ-спин справа с подставки | Топ-спинслева с подставки | Подача справа/слева с боковым вращением | Короткая подача с нижнем вращением справа/слева |
| 14-15 | Выполнено | 50 и более | 35 и более | 3 и менее | 6 серий по 7 | 6 серий по 7 | 8 подач из 10 | 8 подач из 10 |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** |
| Возраст |  Оценка | Упражнения |
|  Бег (сек) |  Прыжок  в длину  с места  (см) |  Прыжок боком через  гимнастическую  скамейку  за 30 сек.  (кол-во раз) |  Двойные прыжки  через скакалку  без учета  времени (кол-во раз) |  Переход из положения лежа в положение  сидя с касанием  пальцами рук ступней |  Отжимание от пола  (без учета  времени) |
|  30 м |  Челночный  бег 3х10 м |  1000/800 м |
| Мальчики |
|  |  |  |  |  Без учета времени |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Выполнено | 4,8-5,0 | 7,5-8,5 | 195-205 | 45-50 |  50 и более |  35 и более |  45 и более |
| Девочки |
| 15-16 | Выполнено | 5,0-5,3 | 8,5-9,0 |  Без учета времени |  185-195 |  40-45 |  30 и более |  30 и более |  30 и более |

|  |
| --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** |
| Возраст | Оценка |  Перемещение  в 3 –х метровойзоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация топ- спина слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спинасправа (кол-во раз) за 1 мин. | Сочетание топ-спин справа и слева с подставки (без учета времени) |
| Мальчики |
| 15-16 | Выполнено | 22-25 | 57-65 | 50 и более | 100-110 | 100-105 | 6 серий по 8 |
| Девочки |
| 15-16 | Выполнено | 17-20 | 47-50 | 50 и более | 90-95 | 80-85 | 6 серий по 8 |

|  |
| --- |
|  **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** |
| Возраст |  Оценка |  Накат  справа/слева  по диагонали  (кол-во раз) | Накаты«по восьмерке», играющий по диагоналям(по прямым)за 1 мин. | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин. | Топ-спин справа/слева по подрезке | Подача справа/слева с боковым верхним вращением | Подача справа с высоким подбросом мяча | Подача справа/слева с боковымнижним вращением |
| 15-16 | Выполнено | 70 и более | 45 и более | 3 и менее | 6 серий по 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки**  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) |
| Силовая | Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) |
| выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап обучения**  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 10 мин) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | НП - 1 | НП - 2 | НП -3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ - 5 |
|  Общая физическая под гот овка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин, сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
|  | Жонглирование мячом (кол. раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ХОККЕЙ»**

|  |
| --- |
| Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) |
| Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) |

|  |
| --- |
| Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м |
|  Координационные способности | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) |
|  Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

|  |
| --- |
| **Оценочная таблица контрольно - переводных нормативов** по ОФП и СФП  |
| Виды | ГНП | УТГ |
| 1 | 2-3 | Балл | 1 | 2 | 3 |  4 |  5 |  Балл |
| 1. Бег 30м (сек).с высокого старта | 6,06,26,46,66,8 | 5,55,75,96,16,3 | 54321 | 5.35.. 55.75.96,1 | 5.05.25.45.65,8 | 4.54.74.95.15,3 |  4.3 4.5 4.7 4.9 5,1 |  4.2 4.4 4.6 4.85,0 | 54321 |
| 2. Бег 60м (сек.)с высокогостарта | 11.011.211.411.611.8 | 10.811.011.211.4 11.6 | 54321 | 10.610811.011.211.4 | 10.410.610.811.011.2 | 10.210.410 .610.811.0 |  9.8 10.0 10.2 10 .4 10,6 |  9.5 9.7 9.9 10.010,3 | 54321 |
| 3. Бег 400м | - | - | - |  1.16.0 1.16.5 1.17.0 1.17.51.18.0 |  1.14.0 1.14.5 1.15.0 1.15.5 1.16.0 |  1.12.0 1.12.5 1.13.01.13.51.14.0 |  1.10.01.10.51.11.01.11.51.12.0 |  1.08.0 1.08.5 1.09.0 1.09.51.10.0 | 54321 |
| 4. Бег 30м склюшкой вруках | 6.26.46.66.87.0 | 5.86.06.26.46.6 | 54321 | 5.65.86.06.26.4 | 5.55.75.96.16.3 | 5.35.55.75.96.1 |  5.2 5.4 5.6 5.8 6.0 |  4.7 4.9 5.1 5.3 5.5 | 54321 |
| 5. Бег 5х30м | - | - | - | 26.026.526.727.227.5 | 25.025.526.026.526.7 | 24.024.224.424.624.8 | 23.023.223.423.6 23.8 |  22.5 22.7 22.9 23.123.2 | 54321 |
| 6. Прыжок в длину с места(см) | 120115110105100 | 130125120115110 | 54321 | 150145140135130 | 160155150145140 | 180175170165160 |  190 185 185 175 170 |  205 200 195 190 185 | 54321 |
| 7.Подтягиваниена перекладине | 32.521.51 | 43,5321 | 54321 | 54321 | 65432 | 76543 | 109876 | 12111098 | 54321 |
|  8. Поднимание штанги на грудь 30кг | - | - | - | - | - | 321 | 4321 | 65432 | 54321 |
| 9. Приседаниесо штангой30кг | - | - | - | 87654 | 109876 | 12111098 | 131211109 | 1615141312 | 54321 |
| 10. Бег 1500м  | Без учета времени | 6.30.06.35.06.40.06.45.06.50.0 | 6.20.06.25.06.30.06.35.06.40.0 | 6.00.06.05.06.10.06.15.06.20.0 | 5.40.05.45.05.50.05.55.06.00.0 | 5.30.05.35.05.40.05.45.06.50.0 | 54321 |