

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «КСШ КМО»

В.Н. Филимонова

«16» _____ марта



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ФОРМАХ, ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПОРЯДКЕ ИТоговых
(ПЕРЕВОДНЫХ) ИСПЫТАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА
(МАУДО «КСШ КМО»)**

Принято на заседании тренерского
совета
МАУДО «КСШ КМО»
Протокол № 1
от 16.03.2023года

**Кемеровский муниципальный округ
2023 год.**

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано с учётом требований Федеральных стандартов по видам спорта: баскетбол, гиревой спорт, лыжные гонки, тяжёлая атлетика, футбол, хоккей, культивируемых в Учреждении, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом Учреждения.

1.1. Настоящее Положение регламентирует формы, периодичность и порядок итоговых (переводных) испытаний в Учреждении.

1.2. Итоговые испытания являются формой осуществления итоговой аттестации спортсменов для оценки уровня освоения спортивной программы.

1.3. Переводные испытания являются формой осуществления промежуточной аттестации для оценки промежуточных результатов в конце каждого учебно-тренировочного года.

2. Цели и задачи

2.1. Цели, задачи промежуточной аттестации:

- оценка промежуточных результатов освоения программы;
- оценка эффективности применяемых в учебно-тренировочном процессе средств и методов для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- определение уровня подготовленности спортсменов;
- комплектование тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности спортсменов и перевод их на следующий учебный год (этап).

2.2. Цели, задачи итоговой аттестации:

- проверка уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки за весь период обучения в Учреждении.

3. Формы итоговых, переводных испытаний

3.1. Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

3.2. Итоговая аттестация проводится в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачи зачёта на знание предметных областей программы (теоретические знания), а также учитывается уровень спортивной квалификации по избранному виду спорта.

4. Периодичность итоговых, переводных испытаний.

4.1. Промежуточная аттестация проводится один раз в год (май-июнь) в конце каждого учебно-тренировочного года.

4.2. Итоговая аттестация проводится по окончанию освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5. Организация итоговых, переводных испытаний

5.1. Для проведения итоговых и переводных испытаний в Учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

5.2. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструкторы-методисты, инструкторы по спорту, тренеры-преподаватели.

5.3. Комиссия создаётся с целью регулирования процесса сдачи итоговых (переводных) испытаний в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- осуществляет организацию и проведение итоговых (переводных) испытаний;

- выявляет соответствие результатов освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

- подводит итоги сдачи переводных (итоговых) испытаний.

5.4. В связи с отдалённостью мест проведения учебно-тренировочных занятий у ряда тренеров-преподавателей, контрольное тестирование может осуществляться тренером-преподавателем группы и не менее одного представителя аттестационной комиссии.

5.5. После приёма переводных (итоговых) испытаний, комиссия заполняет протоколы выполнения испытаний для оценки результатов освоения программы (Приложение № 1).

5.6. После сдачи переводных (итоговых) испытаний комиссия определяет «сдал» «не сдал» спортсмен контрольные испытания. Решение комиссии отмечает в графе «Итоговая оценка».

5.7. Переводные (итоговые) испытания для оценки освоения уровня дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливаются на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта.

5.8. Промежуточная аттестация считается успешной при выполнении спортсменом требований не менее, чем на 70%.

5.9. По результатам сдачи промежуточной аттестации педагогический совет принимает решение о переводе обучающихся на следующий год (этап) или иные решения, предусмотренные Положением о переводе обучающихся Учреждения с этапа на этап.

5.10. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень теоретических знаний, успешно освоил дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и выполнил требования контрольных испытаний не менее чем 70%.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты подписания локального акта, действует бессрочно, до замены его новым Положением.

6.2. Все изменения в Положение вносятся приказом директора учреждения.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не менее		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "лыжные гонки"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16.0	16.8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (додвух лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "лыжные гонки"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	- не более	8.35
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	9.40 не более	-
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2 с.	6,4 с.	6,0	6,2
Координация	Челночный бег 3 x10 м	с	не более		не более	

			9,6 с.	9,9 с.	9,3	9,5
Выносливость	Бег 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,10	6,30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество, раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см.	не менее		не менее	
			130	120	135	125
Гибкость	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u>	см.	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
Скоростные качества	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
Выносливость	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			11,10	13,00
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество, раз	не менее	
			18	9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	135
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+4
2.Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)			спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)			спортивные разряды : «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
Скоростные качества	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
Выносливость	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			9,10	10,10
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			36	15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество, раз	не менее	
			35	31
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
2.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места тонином двумя	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	Количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноти	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение — вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной классификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "футбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Взятие мяча 10 м	с	не более	

			3,20	3,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "футбол".

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "футбол".

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,10	10,0
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,25	2,35
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,80	6,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	

			2,80	3,0
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,20	8,60
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			10,70	10,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "футбол".

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол".

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80

1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации.				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Н

ормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	

			3,5	4,0
--	--	--	-----	-----

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/	Девушки/

			мужчины	женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	28
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м.	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 м площадок по 28 м.	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег 14 м.	с	не более	
			3,0	3,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды:-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			35	31
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м.	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее	

			39	34
2.3	Челночный бег 10 м площадок по 28 м.	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег 14 м.	с	не более	
			2,6	2,9
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

