

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

**Нормативы
общефизической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – легкая атлетика**

(НП 1)

контрольные упражнения (тесты)	
мальчики	девочки
Бег челночный 3x10м (не более 9,5 сек)	Бег челночный 3x10м (не более 9,5 сек)
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 125 см.)
Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (не менее 30 прыжков)
Метание мяча весом 150гр. (не менее 24 м)	Метание мяча весом 150гр. (не менее 13 м)
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1 раза)
Бег 2 км (без учета времени)	Бег 2 км (без учета времени)

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Нормативы
общефизической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – плавание**

(НП 1)

Развиваемые физические качества	контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (не менее 3 м 80 см)	Бросок набивного мяча (не менее 3 м 30 см)
	Челночный бег 3х10м (не более 10 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 10,5 сек)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышенности (не менее 0 см)	Наклон вперед стоя на возвышенности (не менее 0 см)

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «дзюдо»

**Нормативы
общефизической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – дзюдо**

(НП 1)

Развиваемые физические качества	контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»

**Нормативы
общефизической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – спортивная гимнастика**

(НП 1)

Развиваемые физические качества	контрольные упражнения (тесты)
	мальчики
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 сек.)
	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек.)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 сек.)
	Упражнение мост из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 сек.)
Техническое мастерство	Владение техникой выполнения кувырков вперед, назад

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

**Нормативные тесты
общефизической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – художественная гимнастика**

(НП – 1)

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Баллы
И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	- в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	«5»
	- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	«4»
	- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены	«3»
Упражнение «мост» из положения стоя	- кисти рук в упоре у пяток	«5»
	- расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см.	«4»
	- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.	«3»
Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	- в захвате руки выпрямлены, ноги вместе	«5»
	- руки согнуты	«4»
	- руки согнуты, ноги врозь	«3»
Шпагат с правой и левой ноги	- сед касанием пола правым и левым бедром без поворота таза	«5»
	- расстояние от пола до бедра 1-5 см.	«4»
	- расстояние от пола до бедра 6-10 см.	«3»

Поперечный шпагат	- сед, ноги по одной прямой	«5»
	- с небольшим поворотом бедер внутрь	«4»
	- расстояние от поперечной линии до паха 10 см.	«3»
И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	- удержание положения в течение 6 сек.	«5»
	- 4 сек.	«4»
	- 2 сек.	«3»
В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	- сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	«5»
	- вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	«4»
	- вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалки не натянута	«3»
10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	- туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены	«5»
	- в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	«4»
	- в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая	«3»
Сед «углом», руки в стороны, Фиксация положения в течение 20 сек.	- угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое	«5»
	- угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая	«4»
	- угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги согнуты	«3»