**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года по видам спорта.**

1. Хоккей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта\* | с | не более |
| 4,5 | 5,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, приземлением на обе ноги\* | см | не менее |
| 135 | 125 |
| 3 | И.П. – упор лежа.Сгибание и разгибание рук\* | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 4 | Бег на коньках 20 м\*\* | с | не более |
| 4,8 | 5,5 |
| 5 | Бег на коньках челночный 6х9 м\*\* | с | не более |
| 17,0 | 18,5 |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м\*\* | с | не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы\*\* | с | не более |
| 13,5 | 14,5 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы\*\* | с | не более |
| 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

\*Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

2. Футбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Без 30 м с высокого старта | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 2 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более |
| 12,1 | 12,4 |
| 3 | Бег челночный 3х10 с высокого старта | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 4 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 5 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее |
| 330 | 270 |
| 6 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 10 |

3. Дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| мальчики | девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее 8 с) |
| 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) |

4. Волейбол (девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скоростные качества | Бег 30 м (6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м (12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (6 м) |
| Прыжок в длину с места (130 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (30 см) |

5. Шахматы

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6,9 с) | Бег на 30 м(не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки(не менее 6 раз) | Приседание без остановки(не менее 6 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |

6. Силовое троеборье

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |

7. Чир спорт

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка |
| 1.  | Бег 30 м с высокого старта  | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 2.  | Бег челночный 3x10 м с высокого старта  | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 3.  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см | не менее |
| 115 | 110 |
| 4.  | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия  | с | не менее |
| 3 |
| 5.  | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 6.  | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 7.  | И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| - | 4 |
| 8.  | И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)  | количество раз | не менее |
| 10 |
| 9.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук  | количество раз | не менее |
| 1 |
| Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа - смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант - смешанная; чирлидинг - стант - партнерский |
| 10.  | И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с  | количество раз | не менее |
| 10 |
| 11.  | И.П. - 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 И.П. в течении 30 с  | количество раз | не менее |
| 10 |
| 12.  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см | не менее |
| 115 | 110 |
| 13.  | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 14.  | И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| - | 4 |
| 15.  | Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси  | градус | не менее |
| 90 |
| 16.  | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами  | градус | не менее |
| 135 |