

МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8 им. В.В. Понедельника»
(ГБУ РО «СШОР № 8»)

П Р И К А З

9.08.2017 № 249

Ростов-на-Дону

Об утверждении Правил перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки

В соответствии с пунктом 1 главы 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить Правила перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника».

2. Признать утратившим силу приказ от 29.10.2015 года № 316 «Об утверждении Порядка приема, перевода и отчисления».

3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Ю.М. Софронов

Правила перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8»

I. Общие положения

1.1. Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника» является физкультурно-спортивной организацией и осуществляет спортивную подготовку лиц по олимпийским видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации, (далее – ГБУ РО «СШОР № 8»).

1.2. Правила перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» (далее Правила), разработаны в соответствие с:

- Конвенцией о правах ребенка;
 - Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
 - Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 679)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 696)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (приказ Минспорта России от 16.06.2014 N 472)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис (приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 403)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 398 (ред. от 30.12.2016 № 1366)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220 (ред. от 16.02.2015 № 133)
 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147)
 - Законом Ростовской области от 29.07.2009 № 263-зс «О физической культуре и спорте в Ростовской области»;
 - Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2015 № ВМ-04-10/2554;
 - Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области, и осуществляющие спортивную подготовку (постановление Правительства Ростовской области от 29.12.2014 № 903);
 - Уставом ГБУ РО «СШОР № 8»;
 - Методикой проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8»;
 - Положением об организации и проведению внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8»;
 - иными нормативно-правовыми актами.
- 1.3. Настоящие Правила регламентируют:

1.3.1. Перевод спортсменов с этапа (периода) на этап (периода) спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8», который осуществляется в следующем порядке:

а) с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) (далее – НП-1) на этап начальной подготовки (периоды подготовки и свыше одного года) (далее – НП-2);

б) с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) (далее – НП -2) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (период подготовки до двух лет) (далее – ТСС-1);

в) с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (период подготовки до двух лет) (далее – ТСС-1) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (период подготовки свыше двух лет) (далее – ТСС- 2); г) с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (период подготовки свыше двух лет) (далее – ТСС-2) на этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

д) с этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) на этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.3.2. Порядок окончания прохождения спортивной подготовки.

1.4. В настоящих Правилах используются следующие термины и определения, установленные Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- **спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- **спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

- **спортсмен** - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

- **тренер** - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

- **федеральные стандарты спортивной подготовки** - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- **физкультурно-спортивная организация** - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

II. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки

2.1. Содержание спортивной подготовки на этапах (периодах) определяется программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и реализуемыми ГБУ РО «СШОР № 8», в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

2.2. Результатами реализации программы спортивной подготовки по видам спорта является:

2.2.1. На этапе начальной подготовки:

а) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
б) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
в) освоение основ техники по избранному виду спорта;
г) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
д) укрепление здоровья спортсменов;
е) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

2.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

а) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

б) приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

в) формирование спортивной мотивации;

г) укрепление здоровья спортсменов.

2.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

а) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

б) совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

в) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

г) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

д) сохранение здоровья спортсменов.

2.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

а) достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

б) повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.3. Для обеспечения этапов спортивной подготовки ГБУ РО «СШОР № 8» занимающимися использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, и включающую в себя:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

2.4. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки (на следующий период этапа спортивной подготовки) осуществляется на основании данных оценки освоения программ спортивной подготовки (далее - оценка).

2.5. Спортсмен может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки (на следующий период этапа спортивной подготовки) при выполнении им требований программ спортивной подготовки к уровню знаний, умений и навыков по избранной спортивной специализации, плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов:

а) выполнены нормативные показатели общей физической и специальной физической подготовленности с учетом стажа занятий;

б) уровень подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена имеет положительную динамику;

в) освоен объём тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта;

г) показаны положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;

д) наличие положительных результатов выступлений на соревнованиях;

е) выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

2.6. Продолжительность этапов, минимальный возраст спортсменов для перевода на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых ГБУ РО «СШОР № 8».

2.7. Перевод спортсменов на следующий этап (период) спортивной подготовки производится решением Тренерского совета, основанного на выполнении требований указанных в пунктах 2.1.-2.6., 3.4.-3.9. настоящих Правил. Решение Тренерского совета о переводе спортсмена на следующий этап (период) спортивной подготовки и формировании групп, закрепляемых на календарный год за тренером, оформляется приказом директора ГБУ РО «СШОР № 8».

При формировании групп, закрепляемых на календарный год за тренером, учитывается уровень спортивной подготовленности занимающихся, который не должен превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

2.8. Если на текущем этапе спортивной подготовки спортсмен не выполнил требований программ спортивной подготовки к уровню знаний, умений и навыков по избранной спортивной специализации, плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

2.9. Спортсмену, не выполнившему требований программ спортивной подготовки к уровню знаний, умений и навыков по избранной спортивной специализации, плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде) спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

2.10. При повторном невыполнении требований спортсмену может быть предоставлена возможность продолжить заниматься на этом же этапе спортивной подготовки на платной основе.

2.11. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

2.12. Перевод спортсменов досрочно на следующий этап спортивной подготовки в течение календарного года не допускается.

2.13. Перевод спортсмена от тренера к тренеру внутри ГБУ РО «СШОР № 8» осуществляется один раз по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

2.14. Исключения для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки в течение календарного года:

а) отчисление спортсмена с высвобождением бюджетного места, если таковое влечет за собою расформирование группы, а именно, уменьшение количества ниже минимального количества лиц в группах на этапах спортивной подготовки, определенного в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых ГБУ РО «СШОР № 8»;

б) перевод от тренера к тренеру внутри ГБУ РО «СШОР № 8» на основании личного заявления спортсмена и (или) заявления одного из родителей (законных представителей) при наличии обоснованных причин и по решению Тренерского совета.

2.15. Переход спортсмена из другой спортивной организации, либо в другую спортивную организацию в течение года осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, нормативными актами общероссийских и региональных федераций по видам спорта.

III. Проведение оценки освоения программ спортивной подготовки для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки

3.1. Оценка является составляющей частью внутреннего контроля в ГБУ РО «СШОР № 8» над результатами спортивной подготовки:

выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (нормативов общей

физической и специальной физической подготовки по виду спорта), плановых заданий и планируемого спортивного результата.

3.2. Оценка проводится в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, а также психологических особенностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.

3.3. Методы оценки: наблюдение, устный опрос, посещение тренировочных занятий, контрольно-переводные испытания, комбинированная проверка, беседа, анкетирование, тестирование, проверка документации.

3.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе (период подготовки до одного года) спортивной подготовки:

- а) к стажу тренировочных занятий требования не предъявляются;
- б) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №1 к настоящим Правилам);
- в) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в 2-3 контрольных соревнованиях, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе (период подготовки свыше одного года) спортивной подготовки:

- а) стаж тренировочных занятий не менее одного года;
- б) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №1 к настоящим Правилам);
- в) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации период подготовки до двух лет) спортивной подготовки:

- а) стаж тренировочных занятий для ТСС 1-го года подготовки - не менее двух лет на этапе начальной подготовки, для ТСС 2-го года подготовки – не менее одного года на тренировочном этапе;
- б) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №2 к настоящим Правилам);
- в) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;

3.7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации, период подготовки свыше двух лет) спортивной подготовки:

- а) стаж тренировочных занятий для ТСС 3-го года подготовки - не менее двух лет на тренировочном этапе, ТСС 4-го года подготовки - не менее трех лет на тренировочном этапе, ТСС 5-го года подготовки - не менее четырех лет на тренировочном этапе;
- б) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №2 к настоящим Правилам);
- в) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- а) стаж тренировочных занятий не менее четырех лет на тренировочном этапе;

б) выполнение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», по игровым видам спорта 1 спортивный разряд;

в) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №3 к настоящим Правилам);

г) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.9. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

а) стаж тренировочных занятий не менее одного года на этапе совершенствования спортивного мастерства;

б) выполнение норматива спортивного звания «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса»;

в) выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта (Приложение №4 к настоящим Правилам);

г) результаты промежуточной аттестации занимающихся: посещаемость не менее 90% от общего объема тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, выполнение требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.10. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется в соответствии с Методикой, которая даёт описание правильного выполнения физических упражнений (тестов). На основе объективных данных, полученных в результате тестирования, ГБУ РО «СШОР № 8» оценивает показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки.

3.11. Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится в сроки установленные ГБУ РО «СШОР № 8».

3.12. Для перевода на следующий этап спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» применяется бальная система оценки и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся определяется средней оценкой тестов (далее – проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал занимающийся:

а) Для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) (далее – НП-1) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) (далее – НП-2) устанавливается проходной балл – 2 (два);

б) Для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) (далее – НП -2) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до двух лет и свыше двух лет) (далее – ТСС) устанавливается проходной балл – 3 (три);

в) Для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до двух лет и свыше двух лет) (далее – ТСС) на этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) устанавливается проходной балл – 3,5 (три целых пять десятых);

г) Для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) на этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) устанавливается проходной балл – 3,5 (три целых пять десятых).

VI. Окончание прохождения спортивной подготовки

4.1. Окончание прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» для спортсмена наступает в следующих случаях:

а) по инициативе спортсмена и (или) его законного представителя, на основании личного заявления и (или) заявления одного из родителей (законных представителей), с указанием причин, повлекших за собой такое решение;

Приложение №1 к Правилам перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» (Приказ № _____ от « _____ » _____ 2017 года)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гандбол» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3	
Бег 30м, с	5,6	5	5,5	5	5,4	5
	5,7	4	5,6	4	5,5	4
	5,8	3	5,7	3	5,6	3
Прыжок в длину с места, см	180	5	182	5	185	5
	177	4	180	4	182	4
	175	3	177	3	180	3
Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой, м	12	5	13	5	14	5
	11	4	12	4	13	4
	10	3	11	3	12	3
Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя, м	7	5	8	5	9	5
	6	4	7	4	8	4
	5	3	6	3	7	3
Тройной прыжок с места, см	470	5	475	5	480	5
	465	4	470	4	475	4
	460	3	465	3	470	3
Челночный бег 3x10м, с	10,0	5	9,9	5	8,8	5
	10,1	4	10,0	4	9,9	4
	10,2	3	10,1	3	10,0	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гребной спорт» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 30 м, с	5,3	5	5,2	5	5,8	5	5,7	5
	5,4	4	5,3	4	5,9	4	5,8	4
	5,5	3	5,4	3	6,0	3	5,9	3
Челночный бег 3x10м, с	9,0	5	8,9	5	9,4	5	9,3	5
	9,1	4	9,0	4	9,5	4	9,4	4
	9,2	3	9,1	3	9,6	3	9,5	3
Прыжок в длину с места, см	170	5	175	5	160	5	165	5
	165	4	170	4	155	4	160	4
	160	3	165	3	150	3	155	3
Приседания за 15сек, раз	14	5	15	5	12	5	13	5
	13	4	14	4	11	4	12	4
	12	3	13	3	10	3	11	3
Бег 1000м, мин	6,20	5	6,15	5	6,40	5	6,35	5
	6,25	4	6,20	4	6,45	4	6,40	4
	6,30	3	6,25	3	6,50	3	6,45	3
Плавание 50м	+	5	+	5	+	5	+	5

	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание из виса на перекладине (из виса лежа на низкой перекладине для девушек), раз	4	5	5	5	10	5	11	5
	3	4	4	4	9	4	10	4
	2	3	3	3	8	3	9	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12	5	13	5	8	5	9	5
	11	4	12	4	7	4	8	4
	10	3	11	3	6	3	7	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции, прыжки											
	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Челночный бег 3x10м, с	9,0	5	8,8	5	8,6	5	9,4	5	9,2	5	9,0	5
	9,2	4	9,0	4	8,9	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,5	3	9,2	3	9,0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3
Прыжок в длину с места, см	145	5	150	5	155	5	135	5	140	5	145	5
	140	4	145	4	150	4	130	4	135	4	140	4
	135	3	140	3	145	3	125	3	130	3	135	3
Прыжки через скакалку в течение 30с, раз	34	5	36	5	38	5	44	5	46	5	48	5
	32	4	34	4	36	4	42	4	44	4	46	4
	30	3	32	3	34	3	40	3	42	3	44	3
Контрольные упражнения	метания, многоборье											
	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Челночный бег 3x10м, с	9,3	5	9,1	5	8,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5
	9,5	4	9,3	4	9,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4
	9,7	3	9,5	3	9,3	3	10,0	3	9,8	3	9,6	3
Прыжок в длину с места, см	140	5	145	5	150	5	135	5	140	5	145	5
	135	4	140	4	145	4	130	4	135	4	140	4
	130	3	135	3	140	3	125	3	130	3	135	3
Прыжки через скакалку в течение 30с, раз	24	5	22	5	20	5	31	5	29	5	29	5
	26	4	24	4	22	4	33	4	31	4	30	4
	28	3	26	3	24	3	35	3	33	3	31	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 1000 м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Плавание 50 м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	7	5				
	5	4	6	4				

	4	3	5	3				
Подъем туловища, лежа на спине, раз					12	5	14	5
					10	4	12	4
					8	3	10	3
Приседания за 15с, раз	14	5	15	5	12	5	13	5
	13	4	14	4	11	4	12	4
	12	3	13	3	10	3	11	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19	5	21	5	14	5	16	5
	17	4	19	4	12	4	14	4
	15	3	17	3	10	3	12	3
Прыжок в длину с места, см	170	5	175	5	160	5	165	5
	165	4	170	4	155	4	160	4
	160	3	165	3	150	3	155	3
Подъем туловища, лежа на спине за 20с, раз					7	5	8	5
					6	4	7	4
					5	3	6	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «скалолазание» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 30 м с ходу, с	6,7	5	6,6	5	7,0	5	6,9	5
	6,8	4	6,7	4	7,1	4	7,0	4
	6,9	3	6,8	3	7,2	3	7,1	3
Прыжок в длину с места, см	110	5	115	5	95	5	105	5
	105	4	110	4	90	4	100	4
	100	3	105	3	85	3	95	3
Прыжок в высоту с места, см	22	5	23	5	17	5	18	5
	21	4	22	4	16	4	17	4
	20	3	21	3	15	3	16	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					10	5	11	5
					9	4	10	4
					8	3	9	3
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	8	5				
	4	4	6	4				
	2	3	4	3				
Подъем туловища лежа на спине, раз	20	5	25	5	15	5	20	5
	15	4	20	4	10	4	15	4
	10	3	15	3	7	3	10	3
Вис на перекладине на двух руках, с	50	5	60	5	45	5	55	5
	40	4	50	4	35	4	45	4
	30	3	40	3	25	3	35	3
Челночный бег 3x10м, с	10,8	5	10,7	5	11,8	5	11,7	5
	10,9	4	10,8	4	11,9	4	11,8	4
	11,0	3	10,9	3	12,0	3	11,9	3
Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	3,3	5	3,2	5	4,8	5	4,7	5
	3,4	4	3,3	4	4,9	4	4,8	4
	3,5	3	3,4	3	5,0	3	4,9	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «теннис» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Бег на 20 м, с	4,7	5	4,6	5	4,5	5	4,9	5	4,8	5	4,7	5
	4,8	4	4,7	4	4,6	4	5,0	4	4,9	4	4,8	4
	4,9	3	4,8	3	4,7	3	5,1	3	5,0	3	4,9	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 4x8м, с	14,8	5	14,7	5	14,6	5	14,8	5	14,7	5	14,6	5
	14,9	4	14,8	4	14,7	4	14,9	4	14,8	4	14,7	4
	15,0	3	14,9	3	14,8	3	15,0	3	14,9	3	14,8	3
Прыжок в длину с места, см	125	5	135	5	145	5	120	5	130	5	140	5
	115	4	125	4	135	4	110	4	120	4	130	4
	105	3	115	3	125	3	100	3	110	3	120	3
Прыжок вверх с места, см	25	5	30	5	35	5	21	5	24	5	27	5
	20	4	25	4	30	4	18	4	21	4	24	4
	18	3	20	3	25	3	15	3	18	3	21	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «футбол» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки до одного года) на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)

Контрольные упражнения	юноши					
	НП-1		НП-2		НП-3	
Бег на 30 м со старта, с	6,4	5	6,3	5	6,2	5
	6,5	4	6,4	4	6,3	4
	6,6	3	6,5	3	6,4	3
Бег на 60 м со старта, с	11,3	5	11,0	5	10,7	5
	11,5	4	11,3	4	11,0	4
	11,8	3	11,5	3	11,3	3
Челночный бег 3x10 м, с	9,1	5	9,0	5	8,9	5
	9,2	4	9,1	4	9,0	4
	9,3	3	9,2	3	9,1	3
Прыжок в длину с места, см	145	5	150	5	155	5
	140	4	145	4	150	4
	135	3	140	3	145	3
Тройной прыжок, см	370	5	375	5	380	5
	365	4	370	4	375	4
	360	3	365	3	370	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	14	5	16	5	18	5
	13	4	15	4	17	4
	12	3	14	3	16	3
Бег на 1000 м	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0

Приложение № 2 к Правилам перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» (Приказ № _____ от « _____ » _____ 2017 года)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гандбол» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения	девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег 30 м, с	5,4	5	5,3	5	5,2	5	5,1	5	5,0	5
	5,5	4	5,4	4	5,3	4	5,2	4	5,1	4
	5,6	3	5,5	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	12	5	14	5	16	5	18	5	19	5
	10	4	12	4	14	4	16	4	18	4
	8	3	10	3	12	3	14	3	16	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	5,0	5	5,5	5	6,0	5	6,5	5	7,0	5
	4,5	4	5,0	4	5,5	4	6,0	4	6,5	4
	4,2	3	4,5	3	5,0	3	5,5	3	6,0	3
Тройной прыжок с места, см	560	5	570	5	580	5	590	5	600	5
	550	4	560	4	570	4	580	4	590	4
	500	3	550	3	560	3	570	3	580	3
Челночный бег 2x100 м, с	25,0	5	26,0	5	26,5	5	27,0	5	27,5	5
	25,1	4	26,1	4	26,6	4	27,1	4	27,6	4
	25,2	3	26,2	3	26,7	3	27,2	3	27,7	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гребной спорт» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольное упражнение	юноши										девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5		ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег 60м, сек	10,6	5	10,5	5	10,4	5	10,3	5	10,2	5	11,0	5	10,9	5	10,8	5	10,7	5	10,6	5
	10,7	4	10,6	4	10,5	4	10,4	4	10,3	4	11,1	4	11,0	4	10,9	4	10,8	4	10,7	4
	10,8	3	10,7	3	10,6	3	10,5	3	10,4	3	11,2	3	11,1	3	11,0	3	10,9	3	10,8	3
Челночный бег 3x10м, сек	8,6	5	8,5	5	8,4	5	8,3	5	8,2	5	9,0	5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,6	5
	8,7	4	8,6	4	8,5	4	8,4	4	8,3	4	9,1	4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,7	4
	8,8	3	8,7	3	8,6	3	8,5	3	8,4	3	9,2	3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,8	3
Прыжок в длину с места, см	184	5	186	5	188	5	190	5	192	5	174	5	176	5	178	5	180	5	182	5
	182	4	184	4	186	4	188	4	190	4	172	4	174	4	176	4	178	4	180	4
	180	3	182	3	184	3	186	3	188	3	170	3	172	3	174	3	176	3	178	3
Приседания за 15сек, раз	16	5	17	5	18	5	19	5	20	5	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	15	4	16	4	17	4	18	4	19	4	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4
	14	3	15	3	16	3	17	3	18	3	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3
Бег 1500м, мин	7,45	5	7,40	5	7,35	5	7,30	5	7,25	5	8,25	5	8,20	5	8,15	5	8,10	5	8,05	5
	7,50	4	7,45	4	7,40	4	7,35	4	7,30	4	8,30	4	8,25	4	8,20	4	8,15	4	8,10	4
	7,55	3	7,50	3	7,45	3	7,40	3	7,35	3	8,35	3	8,30	3	8,25	3	8,20	3	8,15	3
Плавание 100м, мин	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание из виса на перекладине (из виса лежа на низкой перекладине для	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	5	4	6	4	7	4	8	4	9	4	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4
	4	3	5	3	6	3	7	3	8	3	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3

девушек), раз																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	16	5	17	5	18	5	19	5	20	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5
	15	4	16	4	17	4	18	4	19	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4
	14	3	15	3	16	3	17	3	18	3	9	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	210	5	230	5	245	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	205	4	220	4	240	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	200	3	215	3	235	3	250	3	262	3	180	3	195	3	210	3	225	3	235	3
Бег 60 м с высокого старта, с	8,9	5	8,6	5	8,2	5	7,9	5	7,4	5	9,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,1	4	8,7	4	8,3	4	8,0	4	7,7	4	10,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,3	3	8,8	3	8,4	3	8,1	3	7,8	3	10,3	3	10,0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3
Бег 150 м с высокого старта, с	24,5	5	24,0	5	23,5	5	23,0	5	22,5	5	26,8	5	26,3	5	25,3	5	24,8	5	24,0	5
	25,0	4	24,5	4	24,0	4	23,5	4	23,0	4	27,3	4	26,8	4	25,8	4	25,3	4	24,5	4
	25,5	3	25,0	3	24,5	3	24,0	3	23,5	3	27,8	3	27,3	3	26,3	3	25,8	3	25,0	3
Контрольные упражнения	прыжки																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	200	5	220	5	255	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	195	4	210	4	230	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	190	3	200	3	220	3	250	3	260	3	180	3	195	3	210	3	225	3	235	3
Бег 60 м с высоко старта, с	9,1	5	8,8	5	8,5	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,9	5	9,5	5	9,0	5	8,4	5
	9,2	4	8,9	4	8,6	4	8,1	4	7,5	4	10,3	4	10,1	4	9,7	4	9,2	4	8,7	4
	9,3	3	9,0	3	8,7	3	8,3	3	7,7	3	10,5	3	10,3	3	9,9	3	9,4	3	8,9	3
Тройной прыжок с места, см	550	5	560	5	570	5	580	5	590	5	520	5	530	5	540	5	560	5	600	5
	545	4	555	4	565	4	575	4	585	4	515	4	525	4	535	4	550	4	580	4
	540	3	550	3	560	3	570	3	580	3	510	3	520	3	530	3	540	3	560	3
Контрольные упражнения	метания																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	190	5	200	5	210	5	220	5	235	5	180	5	195	5	210	5	220	5	235	5
	185	4	195	4	205	4	215	4	230	4	175	4	190	4	200	4	215	4	230	4
	180	3	190	3	200	3	210	3	220	3	170	3	185	3	195	3	210	3	225	3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	11	5	11,5	5	12	5	12,5	5	13	5	9	5	9,5	5	10	5	11	5	12	5
	10,5	4	11	4	11,5	4	12	4	12,5	4	8,5	4	9	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	10	3	10,5	3	11	3	11,5	3	12	3	8	3	8,5	3	9	3	10	3	11	3
Бег 60 м с высокого старта, с	9,1	5	8,7	5	8,3	5	7,9	5	7,4	5	10,2	5	9,9	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,4	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,7	4	10,4	4	10,0	4	9,6	4	9,3	4	9,0	4
	9,6	3	9,0	3	8,6	3	8,2	3	7,8	3	10,6	3	10,1	3	9,8	3	9,4	3	9,1	3
Контрольные упражнения	многоборье																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с	190	5	200	5	210	5	220	5	235	5	180	5	195	5	210	5	220	5	235	5

места, см	185	4	195	4	205	4	215	4	230	4	175	4	190	4	200	4	215	4	230	4
	180	3	190	3	200	3	210	3	220	3	170	3	185	3	195	3	210	3	225	3
Гройной прыжок с места, см	550	5	570	5	590	5	610	5	630	5	520	5	540	5	560	5	580	5	600	5
	540	4	560	4	580	4	600	4	620	4	510	4	530	4	550	4	570	4	590	4
	530	3	550	3	570	3	590	3	610	3	500	3	520	3	540	3	560	3	580	3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	10,5	5	11,5	5	12	5	12,5	5	13	5	8	5	9,5	5	10	5	11	5	12	5
	10	4	11	4	11,5	4	12	4	12,5	4	7,5	4	9	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	9	3	10,5	3	11	3	11,5	3	12	3	7	3	8,5	3	9	3	10	3	11	3
Бег 60 м с высокого старта, с	9,1	5	8,6	5	8,2	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,7	5	9,3	5	8,9	5	8,5	5
	9,3	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,6	4	10,3	4	9,9	4	9,5	4	9,1	4	8,7	4
	9,5	3	9,0	3	8,6	3	8,2	3	7,8	3	10,5	3	10,1	3	9,7	3	9,3	3	8,9	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольное упражнение	юноши								девушки							
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4
Бег 3000м, мин	13,50	5	13,45	5	13,40	5	13,35	5								
	13,55	4	13,50	4	13,45	4	13,40	4								
	14,00	3	13,55	3	13,50	3	13,45	3								
Бег 1500м, мин									6,20	5	6,15	5	6,10	5	6,05	5
									6,25	4	6,20	4	6,15	4	6,10	4
									6,30	3	6,25	3	6,20	3	6,15	3
Плавание 400м	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание на перекладине, раз	12	5	13	5	14	5	15	5								
	11	4	12	4	13	4	14	4								
	10	3	11	3	12	3	13	3								
Подъем туловища, лежа на спине, раз	27	5	28	5	29	5	30	5	22	5	23	5	24	5	25	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	21	4	22	4	23	4	24	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	20	3	21	3	22	3	23	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	5	28	5	29	5	30	5	22	5	23	5	24	5	25	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	21	4	22	4	23	4	24	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	20	3	21	3	22	3	23	3
Приседания за 15 с, раз	14	5	15	5	16	5	17	5	12	5	13	5	14	5	15	5
	13	4	14	3	15	4	16	4	11	4	12	4	13	4	14	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	10	3	11	3	12	3	13	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «скалолазание» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольное упражнение	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5					
Бег 30 м с ходу, с	6,4	5	6,3	5	6,2	5	6,1	5	6,0	5	6,7	5	6,6	5	6,5	5	6,4	5	6,3	5
	6,5	4	6,4	4	6,3	4	6,2	4	6,1	4	6,8	4	6,7	4	6,6	4	6,5	4	6,4	4
	6,6	3	6,5	3	6,4	3	6,3	3	6,2	3	6,9	3	6,8	3	6,7	3	6,6	3	6,5	3
Подтягивание на перекладине, раз	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5
	11	4	12	4	13	4	14	4	15	4	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4
	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3

Лазание по канату с помощью ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Челночный бег 3x10м, с	9,6	5	9,4	5	9,2	5	9,0	5	8,8	5	10,6	5	10,4	5	10,2	5	10,0	5	9,8	5
	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4	9,0	4	10,8	4	10,6	4	10,4	4	10,2	4	10,0	4
	10,0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3	9,2	3	11,0	3	10,8	3	10,6	3	10,4	3	10,2	3
Прыжок в длину с места, см	150	5	160	5	170	5	180	5	190	5	130	5	140	5	150	5	160	5	170	5
	140	4	150	4	160	4	170	4	180	4	120	4	130	4	140	4	150	4	160	4
	130	3	140	3	150	3	160	3	170	3	110	3	120	3	130	3	140	3	150	3
Прыжок в высоту с места, см	27	5	28	5	29	5	30	5	31	5	22	5	23	5	24	5	25	5	26	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	30	4	21	4	22	4	23	4	24	4	25	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	29	3	20	3	21	3	22	3	23	3	24	3
Поднос ног к перекладине, раз	14	5	16	5	18	5	19	5	20	5	11	5	13	5	13	5	14	5	15	5
	12	4	14	3	16	4	18	4	19	4	9	4	11	4	12	4	13	4	14	4
	10	3	12	3	14	3	16	3	18	3	7	3	9	3	11	3	12	3	13	3
Вис на перекладине на двух руках, с	92	5	93	5	94	5	95	5	96	5	82	5	83	5	84	5	85	5	86	5
	91	4	92	4	93	4	94	4	95	4	81	4	82	4	83	4	84	4	85	4
	90	3	91	3	92	3	93	3	94	3	80	3	81	3	82	3	83	3	84	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «теннис» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольное упражнение	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭНС-3	ТЭНС-4	ТЭНС-5					
Бег на 30м, с	5,1	5	5,0	5	4,9	5	4,8	5	4,7	5	5,2	5	5,1	5	5,0	5	4,9	5	4,8	5
	5,2	4	5,1	4	5,0	4	4,9	4	4,8	4	5,3	4	5,2	4	5,1	4	5,0	4	4,9	4
	5,3	3	5,2	3	5,1	3	5,0	3	4,9	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3	5,1	3	5,0	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 6x8 м, с	14,2	5	14,1	5	14,0	5	13,9	5	13,8	5	14,9	5	14,8	5	14,7	5	14,6	5	14,5	5
	14,3	4	14,2	4	14,1	4	14,0	4	13,9	4	15,0	4	14,9	4	14,8	4	14,7	4	14,6	4
	14,4	3	14,3	3	14,2	3	14,1	3	14,0	3	15,1	3	15,0	3	14,9	3	14,8	3	14,7	3
Прыжок в длину с места, см	185	5	190	5	195	5	200	5	205	5	180	5	185	5	190	5	195	5	200	5
	180	4	185	4	190	4	195	4	200	4	175	4	180	4	185	4	190	4	195	4
	175	3	180	3	185	3	190	3	195	3	170	3	175	3	180	3	185	3	190	3
Прыжок вверх с места, см	38	5	40	5	42	5	44	5	46	5	33	5	34	5	35	5	36	5	37	5
	36	4	38	4	40	4	42	4	44	4	32	4	33	4	34	4	35	4	36	4
	34	3	36	3	38	3	40	3	42	3	31	3	32	3	33	3	34	3	35	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «футбол» для перевода с этапа начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения	юноши									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег на 15 м с высокого старта, с	2,7	5	2,75	5	2,6	5	2,65	5	2,6	5
	2,75	4	2,7	4	2,75	4	2,6	4	2,65	4
	2,8	3	2,75	3	2,7	3	2,75	3	2,6	3
Бег на 15 м с хода, с	2,3	5	2,25	5	2,2	5	2,15	5	2,14	5
	2,35	4	2,3	4	2,25	4	2,2	4	2,15	4
	2,4	3	2,35	3	2,3	3	2,25	3	2,2	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,8	5	4,75	5	4,7	5	4,65	5	4,6	5
	4,85	4	4,8	4	4,75	4	4,7	4	4,65	4
	4,9	3	4,85	3	4,8	3	4,75	3	4,7	3
Бег на 30 м с хода, с	4,5	5	4,45	5	4,4	5	4,35	5	4,3	5
	4,55	4	4,5	4	4,45	4	4,4	4	4,35	4
	4,6	3	4,55	3	4,5	3	4,45	3	4,4	3
Прыжок в длину с места, см	196	5	198	5	200	5	202	5	204	5
	193	4	196	4	198	4	200	4	202	4
	190	3	193	3	196	3	198	3	200	3
Тройной прыжок, см	630	5	635	5	640	5	645	5	650	5
	625	4	630	4	635	4	640	4	645	4
	620	3	625	3	630	3	635	3	640	3
Прыжок в высоту без замаха рук, см	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	22	5	23	5	24	5	25	5	26	5
	21	4	22	4	23	4	24	4	25	4
	20	3	21	3	22	3	23	3	24	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	7	5	7,5	5	8	5	8,5	5	9	5
	6,5	4	7	4	7,5	4	8	4	8,5	4
	6	3	6,5	3	7	3	7,5	3	8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Приложение № 3 к Правилам перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» (Приказ № _____ от « _____ » _____ 2017 года)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гандбол» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	девушки			
	ЭССМ до года		ЭССМ свыше года	
Бег 30 м, с	4,6	5	4,5	5
	4,7	4	4,6	4
	4,8	3	4,7	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	22	5	23	5
	21	4	22	4
	20	3	21	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	8,8	5	9,0	5
	8,5	4	8,8	4
	8,2	3	8,5	3
Тройной прыжок с места, см	740	5	760	5
	720	4	740	4
	700	3	720	3
Челночный бег 2x100 м, с	27,6	5	27,4	5
	27,8	4	27,6	4
	28,0	3	27,8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «гребной спорт» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Бег 100м, с	13,6	5	13,5	5	16,1	5	16,0	5
	13,7	4	13,6	4	16,2	4	16,1	4
	13,8	3	13,7	3	16,3	3	16,2	3
Челночный бег 3x10м, с	8,1	5	8,0	5	8,5	5	8,4	5
	8,2	4	8,1	4	8,6	4	8,5	4
	8,3	3	8,2	3	8,7	3	8,6	3
Многоскок в длину с двух ног за 15с, м	26,0	5	26,5	5	21,0	5	21,5	5
	25,5	4	26,0	4	20,5	4	21,0	4
	25,0	3	25,5	3	20,0	3	20,5	3
Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (из виса лежа на низкой перекладине для девушек), раз	10	5	11	5	20	5	21	5
	9	4	10	4	19	4	20	4
	8	3	9	3	18	3	19	3
Бег 2000 м, мин	7,40	5	7,35	5	9,40	5	9,35	5
	7,45	4	7,40	4	9,45	4	9,40	4
	7,50	3	7,45	3	9,50	3	9,45	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	9,46	5	9,44	5
	8,23	4	8,21	4	9,48	4	9,46	4
	8,25	3	8,23	3	9,50	3	9,48	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	6,46	5	6,44	5	7,36	5	7,34	5

	6,48	4	6,46	4	7,38	4	7,36	4
	6,50	3	6,48	3	7,40	3	7,38	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	23	5	24	5	18	5	19	5
	22	4	23	4	17	4	18	4
	21	3	22	3	16	3	17	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 90% - юн., 80% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 45кг.- юн., 35кг – дев., раз	134	5	136	5	114	5	116	5
	132	4	134	4	112	4	114	4
	130	3	132	3	110	3	112	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 3 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»								
Бег 2000 м, мин	7,25	5	7,20	5	9,25	5	9,20	5
	7,30	4	7,25	4	9,30	4	9,25	4
	7,35	3	7,30	3	9,35	3	9,30	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	9,46	5	9,44	5
	8,23	4	8,21	4	9,48	4	9,46	4
	8,25	3	8,23	3	9,50	3	9,48	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	7,06	5	7,04	5	7,56	5	7,54	5
	7,08	4	7,06	4	7,58	4	7,56	4
	7,10	3	7,08	3	8,00	3	7,58	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 85% - юн., 75% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 40кг.- юн., 30кг – дев., раз	134	5	136	5	114	5	116	5
	132	4	134	4	112	4	114	4
	130	3	132	3	110	3	112	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции							
	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Десятерной прыжок с места, м	26	5	27,5	5	24	5	27	5
	25,5	4	27	4	23,5	4	26	4
	25	3	26,5	3	23	3	25	3
Прыжок в длину с места, см	270	5	285	5	240	5	255	5
	265	4	280	4	235	4	250	4
	260	3	275	3	230	3	245	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,1	5	7,0	5	8,2	5	7,8	5
	7,2	4	7,1	4	8,0	4	7,9	4
	7,3	3	7,2	3	8,2	3	8,0	3
Бег 300 м с высокого старта, с	37,5	5	36,0	5	42,5	5	40,0	5
	38,0	4	36,5	4	43,0	4	41,5	4
	38,5	3	37,5	3	43,5	3	42,0	3
Контрольные упражнения	прыжки							
	юноши				девушки			

	ССМ		ССМ		ССМ		ССМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	265	5	275	5	230	5	245	5
	255	4	270	4	225	4	240	4
	250	3	265	3	220	3	235	3
Полуприсед со штангой, кг	90	5	95	5	50	5	55	5
	85	4	90	4	45	4	50	4
	80	3	85	3	40	3	45	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,0	5	6,8	5	8,0	5	7,8	5
	7,2	4	7,0	4	8,2	4	8,0	4
	7,4	3	7,2	3	8,4	3	8,2	3
Контрольные упражнения	метания							
	юноши				девушки			
	ССМ		ССМ		ССМ		ССМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	265	5	275	5	230	5	245	5
	255	4	270	4	225	4	240	4
	250	3	265	3	220	3	235	3
Рывок штанги, кг	80	5	85	5	45	5	50	5
	75	4	80	4	40	4	45	4
	70	3	75	3	35	3	40	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,2	5	7,0	5	8,3	5	8,0	5
	7,4	4	7,2	4	8,5	4	8,3	4
	7,6	3	7,4	3	8,7	3	8,5	3
Контрольные упражнения	многоборья							
	юноши				девушки			
	ССМ		ССМ		ССМ		ССМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	265	5	275	5	230	5	245	5
	255	4	270	4	225	4	240	4
	250	3	265	3	220	3	235	3
Тройной прыжок с места, см	770	5	775	5	715	5	720	5
	765	4	770	4	710	4	715	4
	760	3	765	3	700	3	710	3
Жим штанги лежа, кг	80	5	85	5	35	5	40	5
	75	4	80	4	30	4	35	4
	70	3	75	3	25	3	30	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,3	5	7,0	5	8,4	5	8,2	5
	7,5	4	7,2	4	8,6	4	8,4	4
	7,7	3	7,4	3	8,8	3	8,6	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ		ССМ		ССМ		ССМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Плавание 400м	8,05	5	8,00	5	8,40	5	8,30	5
Подтягивание на перекладине, мин	8,10	4	8,05	4	8,50	4	8,40	4
	8,15	3	8,10	3	9,00	3	8,50	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с, раз	16	5	18	5	14	5	16	5
	14	4	16	4	12	4	14	4

	12	3	14	3	10	3	12	3
Бег 3000м, мин	12,10	5	12,00	5	13,10	5	13,00	5
	12,20	4	12,10	4	13,20	4	13,10	4
	12,30	3	12,20	3	13,30	3	13,20	3
Подтягивание на перекладине, раз	16	5	17	5	9	5	10	5
	15	4	16	4	8	4	9	4
	14	3	15	3	7	3	8	3
Подъем туловища, лежа на спине, раз	40	5	45	5	35	5	40	5
	35	4	40	4	30	4	35	4
	30	3	35	3	25	3	30	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37	5	38	5	32	5	33	5
	36	4	37	4	31	4	32	4
	35	3	36	3	30	3	31	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «скалолазание» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
	Бег на 30 м с ходу, с	5,8	5	5,7	5	6,2	5	6,1
	5,9	4	5,8	4	6,3	4	6,2	4
	6,0	3	5,9	3	6,4	3	6,3	3
Прыжок в длину с места, см	220	5	225	5	185	5	190	5
	215	4	220	4	180	4	185	4
	210	3	215	3	175	3	180	3
Прыжок в высоту с места, см	39	5	41	5	29	5	31	5
	37	4	39	4	27	4	29	4
	35	3	37	3	25	3	27	3
Подтягивание на перекладине, раз	22	5	23	5	16	5	18	5
	21	4	22	4	14	4	16	4
	20	3	21	3	12	3	14	3
Лазание без помощи ног по канату ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Поднос ног к перекладине, раз	22	5	23	5	17	5	18	5
	21	4	22	4	16	4	17	4
	20	3	21	3	15	3	16	3
Челночный бег 3x10м, с	7,8	5	7,7	5	8,3	5	8,2	5
	7,9	4	7,8	4	8,4	4	8,3	4
	8,0	3	7,9	3	8,5	3	8,4	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «теннис» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
	Бег на 30м, с	4,1	5	4,0	5	4,7	5	4,5

	4,2	4	4,1	4	4,8	4	4,6	4
	4,3	3	4,2	3	4,9	3	4,7	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3
Челночный бег 6х8м, с	13,7 13,8 13,9	5 4 3	13,6 13,7 13,8	5 4 3	14,4 14,5 14,6	5 4 3	14,3 14,4 14,5	5 4 3
Прыжок в длину с места, см	240 235 230	5 4 3	245 240 235	5 4 3	225 220 215	5 4 3	230 225 220	5 4 3
Прыжок вверх с места, см	50 49 48	5 4 3	51 50 49	5 4 3	41 40 39	5 4 3	42 41 40	5 4 3
Обязательная техническая программа	+ -	5 0	+ -	5 0	+ -	5 0	+ -	5 0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «футбол» для перевода с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	юноши			
	ССМ до года		ССМ свыше года	
Бег на 15 м с высокого старта, с	2,45	5	2,4	5
	2,5	4	2,45	4
	2,53	3	2,5	3
Бег на 15 м с хода, с	2,0	5	1,9	5
	2,1	4	2,0	4
	2,14	3	2,1	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,4	5	4,3	5
	4,5	4	4,4	4
	4,6	3	4,5	3
Бег на 30 м с хода, с	4,1	5	4,0	5
	4,2	4	4,1	4
	4,3	3	4,2	3
Прыжок в длину с места, см	230	5	250	5
	220	4	230	4
	210	3	220	3
Тройной прыжок, см	680	5	690	5
	670	4	680	4
	660	3	670	3
Прыжок в высоту без замаха рук, см	25	5	27	5
	21	4	25	4
	18	3	21	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	37	5	40	5
	32	4	37	4
	27	3	32	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	11	5	12	5
	10	4	11	4
	9	3	10	3
Обязательная техническая программа	+ -	5 0	+ -	5 0

Приложение № 4 к Правилам перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» (Приказ № _____ от «_____» _____ 2017 года)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «гандбол» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег 30 м, с	4,2	5	4,1	5
	4,3	4	4,2	4
	4,4	3	4,3	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	22	5	23	5
	21	4	22	4
	20	3	21	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	8,8	5	9,0	5
	8,5	4	8,8	4
	8,2	3	8,5	3
Тройной прыжок с места, см	790	5	800	5
	780	4	790	4
	770	3	780	3
Челночный бег 2x100 м, с	27,6	5	27,4	5
	27,8	4	27,6	4
	28,0	3	27,8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «гребной спорт» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег 100м, с	13,3	5	13,2	5	15,3	5	15,2	5
	13,4	4	13,3	4	15,4	4	15,3	4
	13,5	3	13,4	3	15,5	3	15,4	3
Челночный бег 3x10м, с	7,6	5	7,5	5	8,0	5	7,9	5
	7,7	4	7,6	4	8,1	4	8,0	4
	7,8	3	7,7	3	8,2	3	8,1	3
Многоскок в длину с двух ног за 15с, м	31,0	5	31,5	5	26,0	5	26,5	5
	30,5	4	31,0	4	25,5	4	26,0	4
	30,0	3	30,5	3	25,0	3	25,5	3
Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (из виса лежа на низкой перекладине для девушек), раз	12	5	13	5	27	5	28	5
	11	4	12	4	26	4	27	4
	10	3	11	3	25	3	26	3
Бег 3000 м, мин	12,05	5	12,00	5	14,35	5	14,30	5
	12,10	4	12,05	4	14,40	4	14,35	4
	12,15	3	12,10	3	14,45	3	14,40	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,06	5	8,04	5	9,41	5	9,39	5
	8,08	4	8,06	4	9,42	4	9,41	4
	8,10	3	8,08	3	8,45	3	9,42	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	6,26	5	6,24	5	7,16	5	7,14	5

	6,28	4	6,26	4	7,18	4	7,16	4
	6,30	3	6,28	3	7,20	3	7,18	3
Гребной эргометр 6000 м, мин	21,56	5	21,54	5	24,26	5	24,24	5
	21,58	4	21,56	4	24,28	4	24,26	4
	22,00	3	21,58	3	24,30	3	24,28	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 95% - юн., 85% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 7 мин. весом 50кг.- юн., 40кг – дев., раз	164	5	166	5	144	5	146	5
	162	4	164	4	142	4	144	4
	160	3	162	3	140	3	142	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 5 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»								
Бег 100м, с	12,8	5	12,7	5	14,8	5	14,7	5
	12,9	4	12,8	4	14,9	4	14,8	4
	13,0	3	12,9	3	15,0	3	14,9	3
Бег 3000 м, мин	11,50	5	11,45	5	14,20	5	14,15	5
	11,55	4	11,50	4	14,25	4	14,20	4
	12,00	3	11,55	3	14,30	3	14,25	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	8,52	5	8,51	5
	8,23	4	8,21	4	8,53	4	8,52	4
	8,25	3	8,23	3	8,55	3	8,53	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	6,46	5	6,44	5	7,36	5	7,34	5
	6,48	4	6,46	4	7,38	4	7,36	4
	6,50	3	6,48	3	7,40	3	7,38	3
Гребной эргометр 6000 м, мин	22,56	5	22,54	5	25,26	5	25,24	5
	22,58	4	22,56	4	25,28	4	25,26	4
	23,00	3	22,58	3	25,30	3	25,28	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 90% - юн., 80% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 45кг.- юн., 35кг – дев., раз	164	5	166	5	144	5	146	5
	162	4	164	4	142	4	144	4
	160	3	162	3	140	3	142	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «легкая атлетика» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции							
	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Десятерной прыжок с места, м	28	5	28,5	5	27	5	28	5
	27,5	4	28	4	26	4	27	4
	27	3	27,5	3	25	3	26	3
Прыжок в длину с места, см	290	5	295	5	260	5	265	5
	285	4	290	4	255	4	260	4
	280	3	285	3	250	3	255	3

Бег 60 м с высокого старта, с	6,9	5	6,8	5	7,7	5	7,6	5
	7,0	4	6,9	4	7,8	4	7,7	4
	7,1	3	7,0	3	7,9	3	7,8	3
Бег 300 м с высокого старта, с	36,5	5	36,0	5	40,0	5	39,5	5
	37,5	4	36,5	4	41,5	4	40,0	4
	37,0	3	37,5	3	41,0	3	41,5	3
Контрольные упражнения	прыжки							
	юноши				девушки			
	ВСМ		ВСМ		ВСМ		ВСМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	270	5	275	5	250	5	255	5
	265	4	270	4	245	4	250	4
	260	3	265	3	240	3	245	3
Полуприсед со штангой, кг	110	5	115	5	60	5	65	5
	105	4	110	4	55	4	60	4
	100	3	105	3	50	3	55	3
Бег 60 м с высокого старта, с	6,9	5	6,7	5	7,6	5	7,4	5
	7,1	4	6,9	4	7,8	4	7,6	4
	7,3	3	7,1	3	8,0	3	7,8	3
Контрольные упражнения	метания							
	юноши				девушки			
	ВСМ		ВСМ		ВСМ		ВСМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	290	5	300	5	260	5	265	5
	285	4	295	4	255	4	260	4
	280	3	290	3	250	3	255	3
Рывок штанги, кг	90	5	95	5	45	5	50	5
	85	4	90	4	40	4	45	4
	80	3	85	3	35	3	40	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,0	5	6,8	5	7,8	5	7,6	5
	7,2	4	7,0	4	8,0	4	7,8	4
	7,4	3	7,2	3	8,3	3	8,0	3
Контрольные упражнения	многоборья							
	юноши				девушки			
	ВСМ		ВСМ		ВСМ		ВСМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Прыжок в длину с места, см	280	5	285	5	250	5	255	5
	275	4	280	4	245	4	250	4
	270	3	275	3	240	3	245	3
Тройной прыжок с места, см	785	5	790	5	740	5	745	5
	780	4	785	4	735	4	740	4
	775	3	780	3	730	3	735	3
Жим штанги лежа, кг	90	5	95	5	40	5	45	5
	85	4	90	4	35	4	40	4
	80	3	85	3	30	3	35	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,1	5	6,9	5	7,8	5	7,6	5
	7,3	4	7,1	4	8,0	4	7,8	4
	7,5	3	7,3	3	8,4	3	8,0	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта
«парусный спорт» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап
высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Плавание 400м Подтягивание на перекладине, мин	7,05	5	7,00	5	7,40	5	7,30	5
	7,10	4	7,05	4	7,50	4	7,40	4
	7,30	3	7,10	3	8,00	3	7,50	3
Прыжок в длину с места, см	250	5	255	5	230	5	235	5
	245	4	250	4	225	4	230	4
	240	3	245	3	220	3	225	3
Бег 3000м, мин	11,40	5	11,30	5	12,40	5	12,30	5
	11,50	4	11,40	4	12,50	4	12,40	4
	12,00	3	11,50	3	13,00	3	12,50	3
Подтягивание на перекладине, раз	18	5	19	5	10	5	11	5
	17	4	18	4	9	4	10	4
	16	3	17	3	8	3	9	3
Подъем туловища, лежа на спине, раз	60	5	55	5	55	5	60	5
	55	4	50	4	50	4	55	4
	50	3	45	3	45	3	50	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37	5	38	5	32	5	33	5
	36	4	37	4	31	4	32	4
	35	3	36	3	30	3	31	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта
«скалолазание» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап
высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег на 30 м с ходу, с	5,3	5	5,2	5	5,8	5	5,7	5
	5,4	4	5,3	4	5,9	4	5,8	4
	5,5	3	5,4	3	6,0	3	5,9	3
Прыжок в длину с места, см	245	5	255	5	210	5	215	5
	240	4	245	4	205	4	210	4
	235	3	240	3	200	3	205	3
Прыжок в высоту с места, см	47	5	48	5	37	5	38	5
	46	4	47	4	36	4	37	4
	45	3	46	3	35	3	36	3
Подтягивание на перекладине, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Лазание без помощи ног по канату ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Поднос ног к перекладине, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Челночный бег 3x10м, с	7,3	5	7,2	5	7,8	5	7,7	5
	7,4	4	7,3	4	7,9	4	7,8	4

	7,5	3	7,4	3	8,0	3	7,9	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «теннис» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
	Бег на 30м, с	3,8	5	3,7	5	4,4	5	4,3
	3,9	4	3,8	4	4,5	4	4,4	4
	4,0	3	3,9	3	4,6	3	4,5	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 6х8м, с	13,7	5	13,6	5	14,4	5	14,3	5
	13,8	4	13,7	4	14,5	4	14,4	4
	13,9	3	13,8	3	14,6	3	14,5	3
Прыжок в длину с места, см	255	5	260	5	235	5	240	5
	250	4	255	4	230	4	235	4
	245	3	250	3	225	3	230	3
Прыжок вверх с места, см	52	5	53	5	42	5	43	5
	51	4	52	4	41	4	42	4
	50	3	51	3	40	3	41	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «футбол» и для перевода с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	юноши			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года	
	Бег на 15 м с высокого старта, с	2,25	5	2,2
	2,3	4	2,25	4
	2,35	3	2,3	3
Бег на 15 м с хода, с	1,9	5	1,85	5
	1,95	4	1,9	4
	1,93	3	1,95	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,15	5	4,1	5
	4,2	4	4,15	4
	4,24	3	4,2	3
Бег на 30 м с хода, с	3,75	5	3,7	5
	3,8	4	3,75	4
	3,88	3	3,8	3
Прыжок в длину с места, см	270	5	280	5
	260	4	270	4
	250	3	260	3
Тройной прыжок, см	770	5	780	5
	760	4	770	4
	750	3	760	3

Прыжок в высоту без замаха рук, см	33	5	35	5
	31	4	33	4
	29	3	31	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	44	5	46	5
	42	4	44	4
	40	3	42	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	14	5	15	5
	13	4	14	4
	12	3	13	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0