|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО СШ №4 г.Пензы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н.Букин  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о приеме контрольно-переводных нормативов в**

**Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования**

**«Спортивная школа №4 города Пензы»**

**г. Пенза**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее Положение о приеме контрольно-переводных нормативах обучающихся МБУ ДО СШ №4 г.Пензы (далее – Положение, далее - Организация) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», образовательными программами спортивной подготовки по культивированным видам спорта, Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта волейбол, лыжные гонки, велоспорт и стендовая стрельба.

1.2. Положение обсуждается на тренерском совете Организации, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Цель аттестации: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий этап подготовки.

**2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

 2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся Организации, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

2.2. За две недели до приема нормативов, составляется общий график проведения контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора Организации.

 2.3. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

 2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по культивированным видам спорта и в соответствии с этапом подготовки.

 2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: зачисление в спортивную школу (август-сентябрь), и в конце учебного года (апрель-май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

  2.6. Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной в Организации на каждом отделении по культивированным видам спорта и утвержденное приказом директора, в которую входит директор, заведующий отделением, инструктор-методист,старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель.

 2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи.

 2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

 2.9. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

 2.10. Форма проведения тестирования обучающихся Организации должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

**3. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ**

3.1. Обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки при условии набранных баллов,установленных в положении о приеме контрольно-переводных нормативов.

 3.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей - физической, специальной - физической подготовки иливыполнение спортивных разрядов соответствующих этапу подготовки.

 3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по культивированным видам спорта, переводятся на следующий этап подготовки.

 3.4. Обучающиеся, не выполнившие   требования образовательной программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап подготовки и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же этапе, но не более одного года.

 3.5. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов спортсменами и рекомендаций тренерского совета.

**4. ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.**

4.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры-преподаватели готовят списки обучающихся каждого этапа подготовки; инструктор-методист – график итоговой аттестации.

4.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

4.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

4.4. Списки о переводе обучающихся на следующий этап подготовки оформляются заместителем директора или инструктором-методистом и утверждаются директором Организации.

,

Приложение 1

**Список обучающихся МБУ ДО СШ №4 г.Пензы**

***этап подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Возраст | Вид спорта | № группы |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Приложение 2

**Нормативы общей физической подготовкидля зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативдо года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | 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 более | | 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»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1. 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| До двух лет | | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 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 переводанаэтап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 9.40 | - |
| 1. 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 | - |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 29 | 25 |
|  | | | | |

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | | Норматив | |
| мальчики/  юноши | девочки/  девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 175 | 165 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | |
| 11,5 | | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | |
| 40 | | 35 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши/ | девочки/  девушки/ |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 45 | 38 |
|  |  |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 45 | 38 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА

В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ПО ВИДУ СПОРТА "ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:14:45 и более | 0,0 |
| 0:14:40 | 0,1 |
| 0:14:35 | 0,2 |
| 0:14:30 | 0,3 |
| 0:14:25 | 0,5 |
| 0:14:20 | 0,8 |
| 0:14:15 | 1,1 |
| 0:14:10 | 1,4 |
| 0:14:05 | 1,8 |
| 0:14:00 | 2,3 |
| 0:13:55 | 2,8 |
| 0:13:50 | 3,3 |
| 0:13:45 | 3,9 |
| 0:13:40 | 4,6 |
| 0:13:35 | 5,3 |
| 0:13:30 | 6,1 |
| 0:13:25 | 6,9 |
| 0:13:20 | 7,8 |
| 0:13:15 | 8,7 |
| 0:13:10 | 9,7 |
| 0:13:05 | 10,7 |
| 0:12:45 | 15,5 |
| 0:12:40 | 16,8 |
| 0:12:35 | 18,2 |
| 0:12:30 | 19,7 |
| 0:12:25 | 21,2 |
| 0:12:20 | 22,8 |
| 0:12:15 | 24,4 |
| 0:12:10 | 26,1 |
|  |  |  | 0:12:05 | 27,8 |
| 0:12:00 | 29,6 |
| 0:11:55 | 31,5 |
| 0:11:50 | 33,4 |
| 0:11:45 | 35,3 |
| 0:11:40 | 37,3 |
| 0:11:35 | 39,4 |
| 0:11:30 | 41,5 |
| 0:11:25 | 43,6 |
| 0:11:20 | 45,8 |
| 0:11:15 | 48,0 |
| 0:11:10 | 50,3 |
| 0:11:05 | 52,6 |
| 0:11:00 | 54,9 |
| 0:10:55 | 57,3 |
| 0:10:50 | 59,7 |
| 0:10:45 | 62,1 |
| 0:10:40 | 64,5 |
| 0:10:35 | 66,9 |
| 0:10:30 | 69,3 |
| 0:10:25 | 71,7 |
| 0:10:20 | 74,0 |
| 0:10:15 | 76,4 |
| 0:10:10 | 78,7 |
| 0:10:05 | 81,0 |
| 0:10:00 | 83,2 |
| 0:09:55 | 85,4 |
| 0:09:50 | 87,5 |
| 0:09:45 | 89,4 |
|  |  |  | 0:09:40 | 91,3 |
| 0:09:35 | 93,1 |
| 0:09:30 | 94,7 |
| 0:09:25 | 96,1 |
| 0:09:20 | 97,3 |
| 0:09:15 | 98,4 |
| 0:09:10 | 99,2 |
| 0:09:05 | 99,7 |
| 0:09:00 | 100,0 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:24,0 и более | 0,0 |
| 01:23,5 | 0,1 |
| 01:23,0 | 0,2 |
| 01:22,5 | 0,4 |
| 01:22,0 | 0,6 |
| 01:21,5 | 0,9 |
| 01:21,0 | 1,2 |
| 01:20,5 | 1,7 |
| 01:20,0 | 2,1 |
| 01:19,5 | 2,7 |
| 01:19,0 | 3,3 |
| 01:18,5 | 3,9 |
| 01:18,0 | 4,6 |
| 01:17,5 | 5,4 |
| 01:17,0 | 6,3 |
| 01:16,5 | 7,2 |
| 01:16,2 | 7,8 |
| 01:16,0 | 8,2 |
| 01:15,5 | 9,2 |
| 01:15,0 | 10,4 |
| 01:14,5 | 11,5 |
| 01:14,0 | 12,8 |
| 01:13,5 | 14,1 |
| 01:13,0 | 15,5 |
| 01:12,5 | 17,0 |
| 01:12,0 | 18,5 |
| 01:11,5 | 20,1 |
| 01:11,0 | 21,7 |
| 01:10,5 | 23,5 |
| 01:10,0 | 25,3 |
| 01:09,5 | 27,1 |
|  |  |  | 01:09,0 | 29,0 |
| 01:08,5 | 31,0 |
| 01:08,0 | 33,1 |
| 01:07,5 | 35,2 |
| 01:07,0 | 37,3 |
| 01:06,5 | 39,6 |
| 01:06,0 | 41,8 |
| 01:05,5 | 44,2 |
| 01:05,0 | 46,5 |
| 01:04,5 | 48,9 |
| 01:04,0 | 51,4 |
| 01:03,5 | 53,9 |
| 01:03,0 | 56,4 |
| 01:02,5 | 59,0 |
| 01:02,0 | 61,5 |
| 01:01,5 | 64,1 |
| 01:01,0 | 66,7 |
| 01:00,5 | 69,3 |
| 01:00,0 | 71,9 |
| 00:59,5 | 74,4 |
| 00:59,0 | 76,9 |
| 00:58,5 | 79,4 |
| 00:58,0 | 81,8 |
| 00:57,5 | 84,2 |
| 00:57,0 | 86,4 |
| 00:56,5 | 88,6 |
| 00:56,0 | 90,7 |
| 00:55,5 | 92,6 |
| 00:55,0 | 94,3 |
| 00:54,5 | 95,9 |
| 00:54,0 | 97,2 |
| 00:53,5 | 98,4 |
| 00:53,0 | 99,2 |
| 00:52,5 | 99,8 |
| 00:52,0 | 100,0 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 10,0 | 0,0 |
| 9,9 | 0,1 |
| 9,8 | 0,5 |
| 9,7 | 1,4 |
| 9,6 | 2,6 |
| 9,5 | 4,2 |
| 9,4 | 6,2 |
| 9,3 | 8,5 |
| 9,2 | 11,3 |
| 9,1 | 14,4 |
| 9,0 | 17,8 |
| 8,9 | 21,6 |
| 8,8 | 25,7 |
| 8,7 | 30,1 |
| 8,6 | 34,8 |
| 8,5 | 39,7 |
| 8,4 | 44,9 |
| 8,3 | 50,2 |
| 8,2 | 55,7 |
| 8,1 | 61,2 |
| 8,0 | 66,8 |
| 7,9 | 72,2 |
| 7,8 | 77,5 |
| 7,7 | 82,6 |
| 7,6 | 87,3 |
| 7,5 | 91,5 |
| 7,4 | 95,0 |
| 7,3 | 97,8 |
| 7,2 | 99,5 |
| 7,1 | 100,0 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,2 |
| 2 | 1,0 |
| 3 | 2,5 |
| 4 | 4,5 |
| 5 | 7,0 |
| 6 | 10,0 |
| 7 | 13,4 |
| 8 | 17,2 |
| 9 | 21,3 |
| 10 | 25,6 |
| 11 | 30,2 |
| 12 | 35,0 |
| 13 | 39,9 |
| 14 | 44,9 |
| 15 | 50,0 |
| 16 | 55,1 |
| 17 | 60,1 |
| 18 | 65,0 |
| 19 | 69,8 |
| 20 | 74,4 |
| 21 | 78,8 |
| 22 | 82,8 |
| 23 | 86,6 |
| 24 | 90,0 |
| 25 | 93,0 |
| 26 | 95,5 |
| 27 | 97,5 |
| 28 | 99,0 |
| 29 | 99,8 |
| 30 | 100,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,3 |
| 3 | 0,5 |
| 4 | 0,8 |
| 5 | 1,1 |
| 6 | 1,4 |
| 7 | 1,8 |
| 8 | 2,3 |
| 9 | 2,8 |
| 10 | 3,4 |
| 11 | 4,0 |
| 12 | 4,6 |
| 13 | 5,3 |
| 14 | 6,0 |
| 15 | 6,8 |
| 16 | 7,6 |
| 17 | 8,4 |
| 18 | 9,3 |
| 19 | 10,2 |
| 20 | 11,1 |
| 21 | 12,1 |
| 22 | 13,1 |
| 23 | 14,2 |
| 24 | 15,2 |
| 25 | 16,3 |
| 26 | 17,5 |
| 27 | 18,6 |
| 28 | 19,8 |
|  |  |  | 29 | 21,0 |
| 30 | 22,2 |
| 31 | 23,5 |
| 32 | 24,8 |
| 33 | 26,1 |
| 34 | 27,4 |
| 35 | 28,7 |
| 36 | 30,0 |
| 37 | 31,4 |
| 38 | 32,8 |
| 39 | 34,2 |
| 40 | 35,6 |
| 41 | 37,0 |
| 42 | 38,4 |
| 43 | 39,8 |
| 44 | 41,3 |
| 45 | 42,7 |
| 46 | 44,2 |
| 47 | 45,6 |
| 48 | 47,1 |
| 49 | 48,5 |
| 50 | 50,0 |
| 51 | 51,5 |
| 52 | 52,9 |
| 53 | 54,4 |
| 54 | 55,8 |
| 55 | 57,3 |
| 56 | 58,7 |
| 57 | 60,2 |
|  |  |  | 58 | 61,6 |
| 59 | 63,0 |
| 60 | 64,4 |
| 61 | 65,8 |
| 62 | 67,2 |
| 63 | 68,6 |
| 64 | 70,0 |
| 65 | 71,3 |
| 66 | 72,6 |
| 67 | 73,9 |
| 68 | 75,2 |
| 69 | 76,5 |
| 70 | 77,8 |
| 71 | 79,0 |
| 72 | 80,2 |
| 73 | 81,4 |
| 74 | 82,5 |
| 75 | 83,7 |
| 76 | 84,8 |
| 77 | 85,8 |
| 78 | 86,9 |
| 79 | 87,9 |
| 80 | 88,9 |
| 81 | 89,8 |
| 82 | 90,7 |
| 83 | 91,6 |
| 84 | 92,4 |
| 85 | 93,2 |
| 86 | 94,0 |
| 87 | 94,7 |
| 88 | 95,4 |
| 89 | 96,0 |
|  |  |  | 90 | 96,6 |
| 91 | 97,2 |
| 92 | 97,7 |
| 93 | 98,2 |
| 94 | 98,6 |
| 95 | 98,9 |
| 96 | 99,2 |
| 97 | 99,5 |
| 98 | 99,7 |
| 99 | 99,9 |
| 100 | 100,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 50,0 | 0,00 |
| 55,0 | 0,03 |
| 60,0 | 0,26 |
| 65,0 | 0,70 |
| 70,0 | 1,32 |
| 75,0 | 2,13 |
| 80,0 | 3,11 |
| 85,0 | 4,26 |
| 90,0 | 5,56 |
| 95,0 | 7,02 |
| 100,0 | 8,62 |
| 105,0 | 10,36 |
| 110,0 | 12,22 |
| 115,0 | 14,20 |
| 120,0 | 16,29 |
| 125,0 | 18,49 |
| 130,0 | 20,78 |
| 135,0 | 23,16 |
| 140,0 | 25,62 |
| 140,0 | 25,62 |
| 145,0 | 28,15 |
| 150,0 | 30,74 |
| 155,0 | 33,39 |
| 160,0 | 36,08 |
| 165,0 | 38,82 |
| 170,0 | 41,59 |
| 175,0 | 44,38 |
| 180,0 | 47,18 |
| 185,0 | 50,00 |
| 190,0 | 52,82 |
|  |  |  | 195,0 | 55,62 |
| 200,0 | 58,41 |
| 205,0 | 61,18 |
| 210,0 | 63,92 |
| 215,0 | 66,61 |
| 220,0 | 69,26 |
| 225,0 | 71,85 |
| 230,0 | 74,38 |
| 235,0 | 76,84 |
| 240,0 | 79,22 |
| 245,0 | 81,51 |
| 250,0 | 83,71 |
| 255,0 | 85,80 |
| 260,0 | 87,78 |
| 265,0 | 89,64 |
| 270,0 | 91,38 |
| 275,0 | 92,98 |
| 280,0 | 94,44 |
| 285,0 | 95,74 |
| 290,0 | 96,89 |
| 295,0 | 97,87 |
| 300,0 | 98,68 |
| 305,0 | 99,30 |
| 310,0 | 99,74 |
| 315,0 | 99,97 |
| 320,0 | 100,00 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 10,0 | 0,0 |
| 10,2 | 0,1 |
| 10,4 | 0,3 |
| 10,6 | 0,5 |
| 10,8 | 0,8 |
| 11,0 | 1,1 |
| 11,2 | 1,4 |
| 11,4 | 1,8 |
| 11,6 | 2,3 |
| 11,8 | 2,8 |
| 12,0 | 3,4 |
| 12,2 | 4,0 |
| 12,4 | 4,6 |
| 12,6 | 5,3 |
| 12,8 | 6,0 |
| 13,0 | 6,8 |
| 13,2 | 7,6 |
| 13,4 | 8,4 |
| 13,6 | 9,3 |
| 13,8 | 10,2 |
| 14,0 | 11,1 |
| 14,2 | 12,1 |
| 14,4 | 13,1 |
| 14,6 | 14,2 |
| 14,8 | 15,2 |
| 15,0 | 16,3 |
| 15,2 | 17,5 |
| 15,4 | 18,6 |
| 15,6 | 19,8 |
| 15,8 | 21,0 |
| 16,0 | 22,2 |
| 16,2 | 23,5 |
|  |  |  | 16,4 | 24,8 |
| 16,6 | 26,1 |
| 16,8 | 27,4 |
| 17,0 | 28,7 |
| 17,2 | 30,0 |
| 17,4 | 31,4 |
| 17,6 | 32,8 |
| 17,8 | 34,2 |
| 18,0 | 35,6 |
| 18,2 | 37,0 |
| 18,4 | 38,4 |
| 18,6 | 39,8 |
| 18,8 | 41,3 |
| 19,0 | 42,7 |
| 19,2 | 44,2 |
| 19,4 | 45,6 |
| 19,6 | 47,1 |
| 19,8 | 48,5 |
| 20,0 | 50,0 |
| 20,2 | 51,5 |
| 20,4 | 52,9 |
| 20,6 | 54,4 |
| 20,8 | 55,8 |
| 21,0 | 57,3 |
| 21,2 | 58,7 |
| 21,4 | 60,2 |
| 21,6 | 61,6 |
| 21,8 | 63,0 |
| 22,0 | 64,4 |
| 22,2 | 65,8 |
|  |  |  | 22,4 | 67,2 |
| 22,6 | 68,6 |
| 22,8 | 70,0 |
| 23,0 | 71,3 |
| 23,2 | 72,6 |
| 23,4 | 73,9 |
| 23,6 | 75,2 |
| 23,8 | 76,5 |
| 24,0 | 77,8 |
| 24,2 | 79,0 |
| 24,4 | 80,2 |
| 24,6 | 81,4 |
| 24,8 | 82,5 |
| 25,0 | 83,7 |
| 25,2 | 84,8 |
| 25,4 | 85,8 |
| 25,6 | 86,9 |
| 25,8 | 87,9 |
| 26,0 | 88,9 |
| 26,2 | 89,8 |
| 26,4 | 90,7 |
| 26,6 | 91,6 |
| 26,8 | 92,4 |
| 27,0 | 93,2 |
| 27,2 | 94,0 |
| 27,4 | 94,7 |
| 27,6 | 95,4 |
| 27,8 | 96,0 |
| 28,0 | 96,6 |
| 28,2 | 97,2 |
| 28,4 | 97,7 |
|  |  |  | 28,6 | 98,2 |
| 28,8 | 98,6 |
| 29,0 | 98,9 |
| 29,2 | 99,2 |
| 29,4 | 99,5 |
| 29,6 | 99,7 |
| 29,8 | 99,9 |
| 30,0 | 100,0 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 30,0 | 0,0 |
| 35,0 | 0,3 |
| 40,0 | 1,4 |
| 45,0 | 3,4 |
| 50,0 | 6,0 |
| 55,0 | 9,3 |
| 60,0 | 13,1 |
| 65,0 | 17,5 |
| 70,0 | 22,2 |
| 75,0 | 27,4 |
| 80,0 | 32,8 |
| 85,0 | 38,4 |
| 90,0 | 44,2 |
| 95,0 | 50,0 |
| 100,0 | 55,8 |
| 105,0 | 61,6 |
| 110,0 | 67,2 |
| 115,0 | 72,6 |
| 120,0 | 77,8 |
| 125,0 | 82,5 |
| 130,0 | 86,9 |
| 135,0 | 90,7 |
| 140,0 | 94,0 |
| 145,0 | 96,6 |
| 150,0 | 98,6 |
| 155,0 | 99,7 |
| 160,0 | 100,0 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,5 |
| 3 | 1,4 |
| 4 | 2,5 |
| 5 | 4,0 |
| 6 | 5,7 |
| 7 | 7,7 |
| 8 | 10,0 |
| 9 | 12,5 |
| 10 | 15,2 |
| 11 | 18,2 |
| 12 | 21,3 |
| 13 | 24,5 |
| 14 | 27,9 |
| 15 | 31,4 |
| 16 | 35,0 |
| 17 | 38,7 |
| 18 | 42,4 |
| 19 | 46,2 |
| 20 | 50,0 |
| 21 | 53,8 |
| 22 | 57,6 |
| 23 | 61,3 |
| 24 | 65,0 |
| 25 | 68,6 |
| 26 | 72,1 |
| 27 | 75,5 |
| 28 | 78,8 |
| 29 | 81,8 |
|  |  |  | 30 | 84,8 |
| 31 | 87,5 |
| 32 | 90,0 |
| 33 | 92,3 |
| 34 | 94,3 |
| 35 | 96,0 |
| 36 | 97,5 |
| 37 | 98,6 |
| 38 | 99,5 |
| 39 | 99,9 |
| 40 | 100,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 0 | 0,0 |
| 2 | 0,2 |
| 4 | 0,5 |
| 6 | 1,0 |
| 8 | 1,6 |
| 10 | 2,3 |
| 12 | 3,2 |
| 14 | 4,2 |
| 16 | 5,3 |
| 18 | 6,6 |
| 20 | 7,9 |
| 22 | 9,4 |
| 24 | 10,9 |
| 26 | 12,6 |
| 28 | 14,3 |
| 30 | 16,2 |
| 32 | 18,1 |
| 34 | 20,0 |
| 36 | 22,1 |
| 38 | 24,2 |
| 40 | 26,3 |
| 42 | 28,6 |
| 44 | 30,8 |
| 46 | 33,1 |
| 48 | 35,5 |
| 50 | 37,8 |
| 52 | 40,2 |
| 54 | 42,7 |
| 56 | 45,1 |
| 58 | 47,5 |
|  |  |  | 60 | 50,0 |
| 62 | 52,5 |
| 64 | 54,9 |
| 66 | 57,3 |
| 68 | 59,8 |
| 70 | 62,2 |
| 72 | 64,5 |
| 74 | 66,9 |
| 76 | 69,2 |
| 78 | 71,4 |
| 80 | 73,7 |
| 82 | 75,8 |
| 84 | 77,9 |
| 86 | 80,0 |
| 88 | 81,9 |
| 90 | 83,8 |
| 92 | 85,7 |
| 94 | 87,4 |
| 96 | 89,1 |
| 98 | 90,6 |
| 100 | 92,1 |
| 102 | 93,4 |
| 104 | 94,7 |
| 106 | 95,8 |
| 108 | 96,8 |
| 110 | 97,7 |
| 112 | 98,4 |
| 114 | 99,0 |
| 116 | 99,5 |
| 118 | 99,8 |
| 120 | 100,0 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «стендовая стрельба»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| 9.10 | 10.00 | 9.00 | 9.50 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине(за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 32 | 28 | 36 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой  без остановки | количество раз | не менее | | не менее | |
| 20 | | 25 | |
| 2.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони  на плечах | с | не менее | | не менее | |
| 7,0 | | 10,0 | |

**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 «стендовая стрельба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 10.50 | 12.40 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 31 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони  на плечах | с | не менее | |
| 9,0 | |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| 25 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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 наэтап совершенствования спортивного мастерства   
по виду спорта «стендовая стрельба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 10.30 | 12.00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +14 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной | | | | |
| 2.1. | Вскидка ружья без перерыва | количество раз | не менее | |
| 35 | |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| 35 | |
| 2.3. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |