

УТВЕРЖДЕНЫ
 приказом директора
 МБУ ДО «СШОР «Спутник»
 от 08.04.2024 № 25-ОД

1. Контрольно-переводные нормативы по боксу

1. Мальчики (юноши)

Контрольные упражнения	НП			УТ			СС			ВСМ	
	возрастная группа 9 лет	возрастная группа 10-11 лет	возрастная группа 12 лет	возрастная группа 12-13 лет	возрастная группа 14-15 лет	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 14-15 лет	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 18 лет и старше	возрастная группа 16-17 лет	возрастная группа 18 лет и старше
Нормативы общей физической подготовки											
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,3									
Бег на 1000 м (мин, с)		6,20									
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	7,21										
Бег на 100 м (сек)						14,1		13,4	13,2	13,2	13,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	12	18	25	32	37	42	45	48	50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	3	5	9	12	13	15	15	16	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+5	+6	+8	+11	+13	+13	+13	+13
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	9,7	9,2	8,5	7,7						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122	142	147	162	193	213	218	230	233	235	240
Метание мяча весом 150 г (м)		18	23	27	35						
Бег на 60 м (с)			11,1	10,2	9,1		8,1				

Бег на 1500 м (мин, сек)			8,30	7,55							
Бег на 2000 м (мин, сек)					9,27		8.0				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)					40	41	50	50	50	51	51
Бег на 3000 м (мин, сек)						14.10		12,40	12,15	12,20	12,00
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)						30					
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (м., сек)						25.00		23,30	25,00	23,00	22,50
Нормативы специальной физической подготовки											
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)			7								
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									10		10
Исходное положение – упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)									10		10
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)									23,00		
Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)							27,0		24,00		24,00
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)							26		26		32
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)							244		303		315
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	3 год	
Уровень квалификации	-	-	-	-	2 юн. 3 юн.	2 юн. 3 юн.	1 юн, 1,2, 3	КМС	КМС	КМС	МС

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)						17					
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (м., сек)						17,35		16,30	16,10	16,05	16,00
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>											
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)			6								
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)								7			7
Исходное положение – упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)								7			7
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)											
Бег челночный 10х10 м с высокого старта (сек)						28,0			25,5		25,00
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)						23			24		30
Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)						240			297		315
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	3 год	
Уровень квалификации	-	-	-	-	2 юн. 3 юн.	2 юн. 3 юн.	1 юн, 1,2,3	КМС	КМС	КМС	МС

2. Контрольно-переводные нормативы по лёгкой атлетике

1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,3	9,3							
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	15	15							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	150							
Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз)	28	30	30							
Метание мяча весом 150 г (м)	24	25	25							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+4	+4							
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности (мин,с)	Без учёта времени	16,00	16,00							
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,3	8,8	8,2	8,0	7,8	7,3	7,1
Бег на 150 м (сек)				25,0	24,0	23,0	22,0	21,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				190	205	220	235	250	260	280
Бег на 300 (сек)									38,5	37
Десятерной прыжок в длину с места									25	27
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,5	9,2	9,0	8,6	8,3	8	7,6
Бег на 500 м (мин, сек)				1,44	1,40	1,36	1,32	1,28		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	185	200	215	230	240	250
Бег на 2 км (мин, сек)									6,00	5,45
<i>Для спортивной дисциплины прыжки</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,3	8,8	8,3	7,8	7,6	7,4	7,3
Тройной прыжок в длину с места (см)				540	540	540	540	540		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				190	200	210	220	235	250	260

(см)										
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг									1	
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины метания</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,6	9,1	8,6	8,1	7,9	7,6	7,4
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				10	10	10	10	10		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	195	210	235	250	260	280
Рывок штанги весом не менее 70 кг									1	
Рывок штанги весом не менее 80 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,5	9,1	8,7	8,3	7,9	7,7	7,5
Тройной прыжок в длину с места (см)				530	575	620	665	710	760	775
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				9	9	9	9	9		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	195	210	225	240	250	270
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг									1	
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i>										
Бег на 60 м с высокого старта (сек)									8,4	8,2
Бег на 5 км (мин, сек)									17,30	17,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									230	240
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
Челночный бег 3x10 м, (сек)	9,5	9,5	9,3							
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5	10	10							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	140	150							
Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз)	30	35	35							
Метание мяча весом 150 г (м)	13	15	15							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+ 3	+5	+5							
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности (мин,сек)	Без учёта времени	17,30	17,30							
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,0	9,9	9,2	8,8	8,4	8,0	7,7
Бег на 150 м (сек)				27,0	26,0	25,0	24,8	23,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	190	200	210	220	230	250
Бег на 300 м (сек)									43,5	41
Десятерной прыжок в длину с места									23	25
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,6	10,3	10,0	9,7	9,3	9,0	8,7
Бег на 500 м (мин, сек)				2,01	2,01	2,01	2,01	2,01		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				160	168	176	184	192	200	240
Бег на 2 км (мин, сек)									7,10	6,40
<i>Для спортивной дисциплины прыжки</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,5	10,1	9,7	9,3	8,9	8,4	8,00

Тройной прыжок в длину с места (см)				510	510	510	510	510		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	188	196	204	212	220	240
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг									1	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины метание</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,7	8,3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				8	8	8	8	8		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	180	190	200	210	220	250
Рывок штанги весом не менее 35 кг									1	
Рывок штанги весом не менее 40 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,5	10,1	9,7	9,3	9,0	8,8	8,4
Тройной прыжок в длину с места (см)				500	540	580	620	660	700	730
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				7	7	7	7	7		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	178	186	194	202	210	240
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг									1	
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</i>										
Бег на 60 м с высокого старта (сек)									9,2	8,9
Бег на 3 км (мин, сек)									12,00	11,30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									190	240
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

3. Контрольно-переводные нормативы по лыжным гонкам

1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>										
Бег на 60 метров (сек)	11,5	11,0	10,5							
Бег на 100 метров (сек)				15,3	14,5	14,5	13,9	13,5		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	155	155	170	180	190	200	210		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	30	35	40							
Бег на 1000 метров (мин, сек)	6,3	5,5	5,3	4,00	3,36	3,27	3,18	3,15		
Бег на 3000 метров (мин, сек)									9,40	9,20
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>										
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)									31,00	30,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)									28,30	28,00
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)				14,20	14,20	14,20	14,20	14,20		
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)				13,00	13,00	13,00	13,00	13,00		
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>										
Бег на 60 метров (сек)	12,0	11,0	11,0							
Бег на 100 метров (сек)				16,8	16,8	16,8	16,8	16,8		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	155	160	160	165	170	180		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	25	30	30							
Бег на 1000 метров (мин, сек)	7,0	6,2	6,2	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15		
Бег на 2000 метров (мин, сек)									8,35	8,15
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>										
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)									17,40	17,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)									17,00	16,40
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)				15,20	15,20	15,20	15,20	15,20		
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)				14,30	14,30	14,30	14,30	14,30		
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

4. Контрольно-переводные нормативы по плаванию

1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>									
Бег на 30 м (сек)	6,9	6,5							4,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	13	15	17	20	20	20	36
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+ 4	+ 4	+ 4	+ 4	+ 4	+4	+9	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	140	140	150	160	165	180	190	215
Бег на 1000 м (мин, сек)			5,50	5,45	5,45	5,45	5,45		
Бег на 2000 м (мин, сек)								9,20	8,10
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)			9,3	9	8,5	8,5	8,0	8,0	8,0
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>									
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)								8	8
Плавание в/ст 50 м техника выполнения старта и техника плавания, согласованность работы рук и ног, положение головы и тела для каждого стиля.	Технически правильно. Без учёта времени	Технически правильно. Без учёта времени							
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	10,1	9,5							
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)									12
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	4	4	5	6	7	8	8	8
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	1	3						5	5
Исходное положение - стоя, держа			3	3	3	3	3		

гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад (кол-во раз)									
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)								45	50
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м.)			7	7	7	7	7		
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (сек)								6,7	
Уровень спортивной квалификации			1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>									
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,5							5,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	7	10	10	15	15	18	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+ 5	+5	+ 5	+7	+ 7	+7	+13	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	125	130	140	150	160	165	165	180
Бег на 1000 м (мин, сек)			6,20	6,20	6,20	6,20			
Бег на 2000 м (мин, сек)								10,40	10,00
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	10,6	10,0	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	9,0	
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>									

Плавание в/ст 50 м. Включает в себя: техника выполнения старта и техника плавания, согласованность работы рук и ног, положение головы и тела для каждого стиля.	Технически правильно. Без учёта времени	Технически правильно. Без учёта времени								
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	3,5	4	4	5	5	5	5	5	6
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	1	3							5	5
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)			3	3	3	3	3	3		
Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)										7
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)								35	35	40
Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)			8	8	8	8	8	8		
Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед 11 м (сек)									7	
Уровень спортивной квалификации			1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС	

5. Контрольно-переводные нормативы по тяжёлой атлетике

1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	+2	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5	+2	+ 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)									36	38
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	135	140	150	160	165	165	170	170	215	215
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>										
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)		1	1							
Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)				1	1	1	1	1		
Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)				8	8	8	8	8		
ИП - Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)									12	12
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 (кол-во раз)									18	24
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (сек)									16,0	18,0
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>										

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+5	+5	+6	+6	+6	+6	+6	+3	+ 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)									15	17
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	125	140	150	155	160	160	165	165	180	180
Нормативы специальной физической подготовки										
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)		1	1							
Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)				1	1	1	1	1		
Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)				6	6	6	6	6		
ИП -Вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)									18	18
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 (кол-во раз)									15	30
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках (сек)									12,0	14,0
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

6. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «футбол», «мини-футбол» (футзал)

1. Мальчики (юноши, юниоры)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>								
Челночный бег 3x10 (м)		9,30	9,00	8,70	8,70	7,70	7,40	7,40
Бег на 10 м с высокого старта, (сек)	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,15	2,10	2,00
Бег на 30 м (сек)		6,0	5,70	5,40	5,40	5,30	5,20	5,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	120	140	160	170	180	190	190
Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (см)				Не менее 30	Не менее 30	Не менее 40	Не менее 40	Не менее 40
<i>Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)</i>								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	130	145	160	170	180	190	190
Бег на 10 м с высокого старта, (сек)				2,20	2,15	2,00	1,90	1,90
Бег на 30 м (сек)				5,40	5,40	4,90	4,70	4,70
Челночный бег 3x10 (м)				8,70	8,40	7,70	7,40	7,40
Бег на 15 м с высокого старта (сек)							2,53	2,35
<i>Нормативы технической подготовки</i>								
Ведение мяча 10 м (сек)		не более 3,00	не более 3,00	не более 3,00	не более 2,40	не более 2,20	не более 2,10	не более 2,10
Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)		не более 8,60	не более 8,60	не более 7,80	не более 7,60	не более 7,40	не более 7,20	не более 7,20

Ведение мяча 3x10 м (сек)		не более 11,60	не более 11,20	не более 10,00	не более 9,40	не более 9,30	не более 9,20	не более 9,10
Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 8
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (кол-во попаданий)				не менее 5	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 9
Вбрасывание мяча на дальность (м)					не менее 8	9	10	10
Уровень спортивной квалификации	Не устанавливается	1 юн.	Уровень спортивной квалификации					

<i>Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)</i>								
Бег на 10 м с высокого старта, (сек)	2,35	2,30	2,30					
Челночный бег 5x6 (м)	12,40	12,20	12,20					
Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (см)				20	20	20	20	20
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (сек)				29,40	29,40	29,40	29,40	29,40