

8. Нормативы специальной физической подготовки для этапа ССМ																									
для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"																									
8.1	Челночный бег 3 x 10 м (сек, не более)																		9,8	10,4	9,8	10,4			
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (кол-во раз, не менее)																			14	13	14	13		
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)																			160	145	160	145		
9. Уровень спортивной квалификации																									
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)																			Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)																			Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				
10. Нормативы общей физической подготовки для этапа ВСМ																									
для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"																									
10.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90																								15

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		ССМ	
		мальчик и	девочки	мальч ики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"																	
1.1	Бег на 30 м (сек., не более)	6,2	6,4	5,7	6,0	5,2	5,5										
1.2	Бег на 60 м (сек., не более)							10,4	10,9	9,9	10,5	9,4	10,1	8,9	9,8	8,2	9,6
1.3	Бег 1000 м (мин., не более)	6.10	6.30														
1.4	Бег на 1500 м (не более)			8.20	8.55	8.10	8.45	8.05	8.29	7.55	8.19	7.45	8.09	7.35	8.00		
1.5	Бег 2000 м (не более)															8.10	10.0
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см, от уровня скамьи)	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+11	+15
1.7	Челночный бег 3x10 м, (сек, не более)	9,6	9,9	9,0	9,4	8,5	9,2	8,7	9,1	8,3	8,9	7,9	8,7	7,6	8,5	7,2	8,0
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см, не менее)	130	120	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155	175	160	215	180
1.9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	10	5	13	7	16	8	18	9	22	10	26	11	30	12	36	15
1.10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)	2		3		3		4		6		8		10		12	
1.11	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)		7		9		10		11		12		13		14		18
1.12	Поднимания туловища из положения лежа на спине (1 мин, кол-во раз, не менее)															49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"																	
2.1	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо) (сек, кол-во раз, не более)							19,0	25,0	18,0	24,0	17,0	23,0	16,0	22,0	15,0	18,3

2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно (сек., не более)							25,0	28,0	24,0	27,0	23,0	26,0	22,0	25,0	18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину), (сек., не более)							21,0	26,0	20,0	25,0	19,0	24,0	18,0	23,0	14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь (сек., не более)															17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1	Уровень спортивной квалификации																Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба: вольная борьба, греко-римская борьба»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		ССМ до года		ССМ свыше года		ВСМ	
		мальч ики	девочк и	мальч ики	девочк и	мальч ики	девочк и	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки																							
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6														
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)									10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	8,2	9,6	8,2	9,6		
1.3	Бег на 1500 м (мин, сек, не более)									8.05	8.29	7.55	8.20	7.45	8.10	7.35	8.00						
1.4	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)																	8.10	10.0	8.10	10.0		9.50
1.5	Бег на 3000 м (мин, сек, не более)																					12.40	
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз не менее)	7	4	10	6	12	8	14	10	20	15	22	15	24	15	26	15	36	15	36	15	42	16
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+1	+3	+3	+5	+3	+5	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+11	+15	+11	+15	+13	+16
1.8	Челночный бег 3x10 м (сек. не более)									8,7	9,1	8,5	8,9	8,3	8,7	8,1	8,5	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9
1.9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	120	115	125	120	130	125	160	145	165	150	170	155	175	160	215	180	215	180	230	185
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)																	49	43	49	43	50	44
1.11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, не менее)	2	1	3	2	3	2	3	2														
1.12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)									7		8		9		10		15		15		15	

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Смешанные боевые единоборства (ММА)»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ССМ
		мальчики	мальчики	мальчики	юноши	юноши	юноши	юноши	юноши
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	11,9	11,5	11,1					
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)				10,4	10,2	10,0	9,8	8,2
1.3	Бег 1000 м (мин., не более)	6.10	5.50	5.40					
1.4	Бег на 1500 м (мин, сек, не более)				8.05	7.55	7.45	7.35	
1.5	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)								8.10
1.6	Челночный бег 3x10 м, (сек, не более)	9,6	9,3	9,0	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)	3	5	6					
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)	27	32	32	20	24	28	32	49
1.9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)				18	20	22	24	36
1.10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)				160	164	168	172	215
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	13	22						
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	130	140						
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+2	+4	+4	+3	+4	+5	+6	+11

2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)				5	6	7	8	13
2.5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз, не менее)								20
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1									Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		ССМ до года		ССМ свыше года		ВСМ	
		мальч ики	девочк и	мальч ики	девочк и	мальчи ки	девочки	юнош и	девуш ки	юноши	девуш ки	юнош и	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки																					
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)	6,2	6,4	6,5	6,7	6,4	6,6														
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)							10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	8,2	9,6	8,2	9,6		
1.3	Бег на 100 м (сек, не более)																			13,4	15,4
1.4	Бег на 1000 м (мин, сек, не более)	6.10	6.30	6.05	6.20	6.00	6.10														
1.5	Бег на 2000 м (мин, сек, не более)							8.05	8.29	8.05	8.29	8.05	8.29	8.05	8.29	8.10	10.00	8.10	10.00		9.50
1.6	Бег на 3000 м (мин, сек, не более)																			12.40	
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, не менее)	10	5	14	7	16	8	18	9	23	14	28	19	33	24	45	35	45	35	50	40
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)							4		4		4		4		12	8	12	8	14	10
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см, не менее)	+2	+3	+3	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+11	+15	+11	+15	+13	+16
1.10	Челночный бег 3 x 10 м (сек., не более)	9,6	9,9	9,3	9,6	9,2	9,5	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,4	8,8	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9
1.11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	130	120	135	125	140	130	150	135	155	140	160	150	165	155	215	180	215	180	230	200
1.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)															49	43	49	43	50	44

1.13	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)																				16.30	
1.14	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)																				23.30	

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (кол-во раз, не менее)	4	3	14	12	14	12	6	5	6	5	6	5	6	5							
2.2	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов (кол-во раз, не менее)															1	1	1	1	1	1	
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (кол-во раз, не менее)															9	8	9	8	11	9	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1																	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивной звание "мастер спорта России"
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------------

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1		НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		ССМ	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1	Бег на 30 м (сек, не более)					6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6	6,4	6,5	6,3	6,4		
1.2	Бег на 60 м (сек, не более)															8,1	9,8
1.3	Челночный бег 3 x 10 м (сек, не более)	10,3	10,6	10,0	10,4	9,7	9,9	9,6	9,8	9,5	9,7	9,4	9,6	9,3	9,5		
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)	7	4	10	6	14	9	16	10	18	11	20	12	22	13	29	14
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	120	115	125	120	130	125	135	130	140	135	145	140	180	165
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см, не менее)	+1	+3	+3	+5	+5	+7	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+12
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз, не менее)					3		4		5		6		7		10	
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз, не менее)						9		10		11		12		13		15
2. Нормативы специальной физической подготовки																	
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий, не менее)	2	1	3	2												
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз, не менее)	35	30	45	40												
2.3	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз, не менее)					75	65	80	70	85	75	90	80	95	85	115	105
3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1																	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

	фиксируются на одной линии (кол-во раз, не менее)																		
2.3	Продольный шпагат с касанием пола бедрами (ко-во раз, не менее)																	1	1
3. Уровень спортивной квалификации																			
3.1																			Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам
и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
(Промежуточная и итоговая аттестация)**

№ п/п	Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		ССМ	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1	Челночный бег 3 x 10 м (сек, не более)	10,3	10,6	9,6	9,9	9,5	9,4	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,4	8,8	8,2	8,6	7,2	8,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, не менее)	110	105	130	120	135	125	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155	215	180
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, не менее)							13	7	14	8	15	9	16	10	17	11	36	15
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз, не менее)							32	28	32	28	32	28	33	29	33	29	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки																			
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см, не менее)	20	16	22	18	23	19	35	30	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34
2.2	Бег на 14 м (сек, не более)	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8	3,0	3,4	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	2,9
2.3	Скоростное ведение мяча 20 м (сек, не более)							10,0	10,7	9,8	10,5	9,6	10,3	9,4	10,1	9,2	9,9	8,6	9,4
2.4	Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек, не более)							65	70	64	69	63	68	62	67	61	66	60	65
3. Уровень спортивной квалификации																			
3.1																			Спортивный разряд "первый спортивный разряд"