

## 4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			2,10	2,30
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			150	140
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			15	10
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесие.	с	не менее	
			30	
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп	см	не менее	
			4	5

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,0	9,6
2.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			15,3	16,7
3.	Бег 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
4.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин	не более	
			13	15
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более	
			170	160
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
7.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
			11,2	11,5

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
2.	Бег 3 км по пересеченной местности	мин	не более	
			11,0	-
3.	Бег 2 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,35
4.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
5.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17,10
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	6
8.	И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
9.	Техническое мастерство	Обязательная программа		

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
2.	Бег 3 км по пересеченной местности	мин	не более	
			9,55	-
3.	Бег 2 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,15
4.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
5.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17,10
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	7
8.	И.П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			40	30
9.	И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
10.	Техническое мастерство	Обязательная программа		