

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

БАСКЕТБОЛ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет
2. Нормативы – зачет по 3 видам.

N п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,6	9,6	9,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	130	120
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	16	22	18
4	Бег на 14 м (с)	3,5	4,0	3,4	3,9

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. Минимальный возраст для зачисления – 11 лет
2. Нормативы – зачет по 5 видам (из них 3 – СФП и разряд)

N п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	7
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	9,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	28
Специальная физическая подготовка			
5	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10,0	10,7
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30
7	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	65	70
8	Бег на 14 м (с)	3,0	3,4
9	Спортивные разряды	3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ГИРЕВОЙ СПОРТ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 10 лет
2. Нормативы – зачет по 3 видам

N п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м (мин. с)	6.10	6.30	6.10	6.30
3	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,9	9,3	9,5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5	13	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+2	+3	+4	+5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	135	125

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 9 лет

2. Нормативы – зачет по 3 видам.

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 60 м (с)	11,5	12,0	11,0	11,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	150	140
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	25	35	30
4	Бег на 1000 м (мин, с)	6.30	7.00	5.50	6.20

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. Минимальный возраст для зачисления – 12 лет

2. Нормативы – зачет по 5 видам (из них 3 – СФП и разряд)

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
1	Бег на 100 м (с)	16,0	16,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	155
3	Бег на 1000 м (мин, с)	4.00	4.15
Специальная физическая подготовка			
4	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с)	14.20	15.20
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с)	13.00	14.30
6	Спортивные разряды на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд	
	Спортивные разряды на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет	3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПАУЭРЛИФТИНГ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 10 лет
2. Нормативы – зачет по 3 видам

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	5,7	6,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	7	11	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	150	135
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	24	32	28
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5	13	7
6	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (с)	7,0		8,0	
7	Приседание, ладони на затылке (количество раз)	10	5	15	10

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ФУТБОЛ (ДИСЦИПЛИНА МИНИ-ФУТБОЛ)

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет
2. Нормативы – зачет по 3 видам

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	90	110	105
2	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,50	2,30	2,40
3	Челночный бег 5 х 6 м (с)	12,4	12,6	12,2	12,4

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ХОККЕЙ

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет

2. Нормативы – зачет по 3 видам

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег на 20 м (с)	4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	10
4	Бег на коньках 20 м (с)	4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6 х 9 м (с)	17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	15,5	17,5

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. Минимальный возраст для зачисления – 11 лет

2. Нормативы – зачет по 5 видам (из них 3 – СФП и разряд)

N п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	12
4	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20
Специальная физическая подготовка			
5	Бег на коньках 30 м (с)	5,8	6,4
6	Бег на коньках челночный 6 х 9 м (с)	16,5	17,5
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	7,3	7,9
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	12,5	13,0
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	14,5	15,0
10	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	42,0	45,0

11	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	43,0	47,0
12	Спортивные разряды	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд 3 спортивный разряд	

