

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от «12» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «СШ №12»  
Р.Р. Арсланов  
Приказ №1/1 от «13» января 2026 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе №12»**

## 1. Общие положения

1.1. Положение О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе №12» является основной формой контроля учебно-тренировочной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), и разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392);
- Приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 7 июля 2022 года № 575);
- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №953 от 09.11.2022г.;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №984 от 15.11.2022 г.

1.2. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.3. Действие Положения распространяется на всех участников образовательных отношений.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

## **2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;

- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;

- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;

- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения, проходящим спортивную подготовку.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;

- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;

- соревнования, контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка

бальная система;

- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий;
- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах.

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля обучающихся.

2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

### **3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся**

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;
- установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Учреждении в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год, утверждается приказом директора Учреждения.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной

подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Приложение №1 к настоящему Положению.

3.8. Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.9. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.10. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении действует аттестационная комиссия. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: председатель – заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта.

3.11. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.12. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

3.13. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения.

3.14. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.15. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4. Оформление документации промежуточной аттестации**

4.1. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в

протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов подписываются тренером-преподавателем, и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются председателем аттестационной комиссии.

4.2. В итоговых протоколах итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «выполнено», «не выполнено». Уровень спортивной квалификации – выполнение требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов. Соревновательная подготовка – количество участия в официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в электронную систему АИС «Мой Спорт».

4.4. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся до тренеров-преподавателей, руководителя на педагогическом совете.

4.1. Данные протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год служат основанием для приказа о переводе обучающихся на соответствующий год/этап подготовки или его отчислением.

## **5. Заключительные положения**

5.1. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме.

5.2. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.3. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им Положения.

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее +2	не менее +3
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,4	5,1
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	

			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,3	5
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по легкой атлетике**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
<b>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции</b>				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6	7,1
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
<b>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,3	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			• -	1
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,6	7
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по легкой атлетике**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,4
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11,3
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество	не менее	

		раз	1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,3
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ пп	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3
2	прыжок в длину с места	см	130	120	140	130	150	145
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	количество раз	25	30	30	35	40	45
4	метание мяча весом 150г.	м	24	13	22	15	25	17
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	13	7	15	9
6	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см	+2	+3	+4	+5	+4	+5
7	Бег 2 км (по пересеченной местности)	мин,с	без учета времени		16.00	17.30	15.35	17.00

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на учебно-тренировочном этапе (УТГ) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ пп	Упражнение	единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,3	9,1	10,1	8,9	9,6	8,2	9,2	7,8	8,8
2	Бег 150 м с высокого	с	25,5	27,8	24,8	26,9	24,4	26,5	24	26	23,6	25,6

	старта, с											
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180	210	200	230	215	240	225	255	235
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,6	9,1	10,2	8,9	10	8,6	9,6	8,4	9,2
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,44	2,01	1,38	1,54	1,32	1,48	1,28	1,42	1,22	1,36
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	170	160	185	170	200	180	215	190	230	200
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,5	8,9	10	8,6	9,6	8,2	9,2	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,4	5,1	6,2	6	6,4	6,2	6,6	6,4	6,9	6,6
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180	200	190	210	200	220	210	230	220
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,6	10,6	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170	195	180	220	190	235	200	250	210
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,5	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9

2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,3	5	5,8	5,8	6,9	6,2	7,3	6,6	7,7	6,9
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170	195	180	220	190	235	205	245	215

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования (ССМ) по виду спорта легкая атлетика**

№ пп	Упражнения	единица измерения	ССМ до года		ССМ свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2	7,1	8
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5	37,5	42,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23	29	27
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230	270	250
<i>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</i>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9	7,8	8,8
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1	5.45,0	6.55,0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200	245	210
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4	7,3	8,2
2	полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220	255	230
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>						
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	7,6	8,7	7,5	8,5
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девушки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220	270	230
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8	7,6	8,6

2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	7,6	7	7,75	7,4
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девушки)	количество раз	1	1	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210	260	220

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1,2) по виду спорта «легкая атлетика»**

№пп	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,5	9,1	9,3
2	прыжок в длину с места	см	140	130	150	145
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	количество раз	30	35	40	45
4	метание мяча весрм 150г.	м	22	15	25	17
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7	15	9
6	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см	+4	+5	+4	+5
7	Бег 2 км (по пересеченной местности)	мин,с	16.00	17.30	15.35	17.00

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ пп	Упражнения	единица измерения	НП-3	
			Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,3
2	Бег 150 м с высокого старта, с	с	25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180
<i>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,6
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,44	2,01
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	170	160
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,4	5,1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	9,6	10,6
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед,м	м	10	8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с	см	180	170

	приземлением на обе ноги, см			
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,3	5
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	9	7
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика» (УТГ-1,2,3,4)**

№	Упражнения	единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10,1	8,9	9,6	8,2	9,2	7,8	8,8
2	Бег 150 м с высокого старта, с	с	24,8	26,9	24,4	26,5	24	26	23,6	25,6
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	210	200	230	215	240	225	255	235
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10,2	8,9	10	8,6	9,6	8,4	9,2
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,38	1,54	1,32	1,48	1,28	1,42	1,22	1,36
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	185	170	200	180	215	190	230	200
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8,9	10	8,6	9,6	8,2	9,2	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	6,2	6	6,4	6,2	6,6	6,4	6,9	6,6
3	Прыжок в длину с места	см	200	190	210	200	220	210	230	220

	отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см									
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	11	9	12	10	13	11	14	12
3	Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	195	180	220	190	235	200	250	210
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с места, м, см	м, см	5,8	5,8	6,9	6,2	7,3	6,6	7,7	6,9
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	10	8	11	9	12	10	13	11
4	Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	195	180	220	190	235	205	245	215

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика» (УТГ-5)**

№ пп	Упражнения	единица измерения	УТГ-5	
			Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230

<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</b>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4
2	полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,6	8,7
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девочки)	количество раз	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места, м, см	м, см	7,6	7
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девочки)	количество раз	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования по виду спорта «легкая атлетика» (ГСС)**

№пп	Упражнения	единица измерения	ГСС до года		ГСС свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2	7,1	8
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5	37,5	42,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23	29	27
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230	270	250
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</b>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9	7,8	8,8
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1	5.45,0	6.55,0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200	245	210
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4	7,3	8,2
2	полуприсед со штанго весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220	255	230
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>						
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	7,6	8,7	7,5	8,5
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девочки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220	270	230
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8	7,6	8,6

2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	7,6	7	7,75	7,4
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девушки)	количество раз	1	1	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210	260	220

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,4   11
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			8   6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			80   70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более
			10,2   10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10   8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95   85

**Приемные нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;				
для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;				
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных				

дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11   10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15   14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4   +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", «весовая категория 32 кг», "весовая категория - 34 кг", "весовая категория 38 кг.", «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг.", «весовая категория 46+ кг", "весовая категория - 50 кг"; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг.", «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг.", «весовая категория 36 кг.", "весовая категория 40 кг."			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10   10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12   10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105   100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1   10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее И   10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100   90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», "весовая категория 48 кг."			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8   10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14   12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125   120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10   10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12   11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115   105

**Приемные нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по дзюдо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;				
для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката» «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг.»;				
для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг.»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

**Приемные нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по дзюдо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг» №" «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 60 кг», совая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг.", «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ' (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической по подготовки для спортивных дисциплин:; для мужчин - «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 70+кг", "весовая категория 78кг", "весовая катгория 78+кг"				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности  
в группах начальной подготовки отделения дзюдо  
(НП-1, НП-2, НП-3, НП-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы <b>10 лет и старше</b>			
8.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более
			10,2      10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10      8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95      85

**Контрольные нормативы общей физической, специальной физической подготовки в группах тренировочного этапа по дзюдо (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;				
для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;				
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;				
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

	полу	раз	15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», "весовая категория 26 кг", «весовая категория 32 кг», "весовая категория - 34 кг", "весовая категория 38 кг.", «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг.", «весовая категория 46+ кг", "весовая категория - 50 кг"; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг.", «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг.", «весовая категория 36 кг.", "весовая категория 40 кг."				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			И	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», "весовая категория 48 кг."				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

### **Контрольные нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования по дзюдо (ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката»,				

«весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;			
для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18                      15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20                      16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14                      12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17                      15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката» «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг.»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг.»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6                      10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16                      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170                      150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8                      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14                      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160                      145

### **Контрольные нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного совершенствования по дзюдо (ВСМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг» «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория				

44+ кг», «весовая категория 48 кг.", «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9 -
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			27 12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ' (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «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»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7 -
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			26 19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9 9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			20 18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			195 160
4. Нормативы специальной физической по подготовке для спортивных дисциплин:; для мужчин - «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 70+кг", "весовая категория 78кг", "весовая категория 78+кг"			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6 10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175 150

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки групп начальной подготовки отделения дзюдо (НП-1, НП-2, НП-3, НП-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы <b>общей</b> физической подготовки для возрастной группы <b>7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2 1	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4 3	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1 +2	

1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки в группах учебно-тренировочного этапа по дзюдо (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;				
для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;				
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;				
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", «весовая категория 32 кг», "весовая категория - 34 кг", "весовая категория 38 кг.", «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг.", «весовая категория 46+ кг", "весовая категория - 50 кг";				
для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг.", «весовая категория 30 кг»,				

«весовая категория 33 кг.», «весовая категория 36 кг.», «весовая категория 40 кг.»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10   10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12   10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105   100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «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 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1   10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			И   10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100   90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг.»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8   10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14   12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125   120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10   10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12   11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115   105

**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта дзюдо» (ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;				
для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

		раз	20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката» «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг", «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая катого «весовая категоррия 50 кг», «весовая категория 55 кг», "весовая категория 55+ кг."; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категоргоррия 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая кате «весовая категория 40 кг», , «весовая категория 44 кг.", «весовая категория 44+ кг», "весовая категория 48 кг."				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (ВСМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг№" «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 66 кг»,«весовая категория 60 кг», совая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг.", «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ' (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «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»				
2.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из вися на высокой перекладине		-	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;				
для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической по подготовки для спортивных дисциплин:; для мужчин - «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 70+кг", "весовая категория 78кг", "весовая категория 78+кг"				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КИКБОКСИНГ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИКБОКСИНГ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса	количество раз	не менее	

	на высокой перекладине		20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому	количество раз	не менее	

	мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)		184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			

### Контрольные нормативы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «кикбоксинг»

№ пп	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 30 м	с	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	6.30	7.80	6.10	7.60	5,80	7,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	-	10	0	15	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	10	-	15	-	20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	8	22	13	32	18
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+14	+5	+25

### Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группа на учебно-тренировочном этапе (УТГ) по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	упражнения	единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1	Бег на 60 м	с	8,8	10,1	8,7	10	8,6	9,9	8,5	9,8	8,4	9,7
2	Бег на 3000 м	мин, с	12,40	-	12.35		12.30		12.25		12.25	
3	Бег на 2000 м	мин, с	-	11,30		11.25		11.20		11.15		11.10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14	-	16		18		20		22	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	22		24		26		27		28
6	Сгибание и разгибание	количество раз	42	16	44	18	46	20	48	22	50	24

	ие рук в упоре лежа на полу												
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160	185	165	190	170	195	175	200	180	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	42	51	43	52	44	53	45	55	46	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,5	4,5	6,6	4,6	6,7	4,7	6,8	4,8	6,9	4,9	
3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	52	38	54	40	56	42	58	44	60	46	
4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	120	90	125	95	130	100	135	105	140	110	

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	14	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.40	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	55	30

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7	5
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	142	116

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	11,00	12,30
1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	70	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	200
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	10	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	184	121

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (НП-1,НП-2)**

№ п/п	контрольные упражнения	НП-1		НП-2	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 30 м, (с)	6	6,2	6	6,2
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	7.60	6.00	7.50
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	10		12	
4	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см, (количество раз)		15		15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	25	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+14	+4	+14

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (НП-3)**

№ п/п	контрольные упражнения	Единица измерения	НП-3	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м	с	8,8	10,1
2	Бег на 3000 м	мин, с	12.40	
3	Бег на 2000 м	мин, с		11.30
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		22
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	16
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	120	90

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	контрольные упражнения	единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1	Бег на 60 м	с	8,7	10	8,6	9,9	8,5	9,8	8,4	9,7
2	Бег на 3000 м	мин, с	12.35		12.30		12.25		12.25	
3	Бег на 2000 м	мин, с		11.25		11.20		11.15		11.10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	16		18		20		22	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		24		26		27		28
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	44	18	46	20	48	22	50	24
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	165	190	170	195	175	200	180
8	Поднимание туловища из положения	количество раз	51	43	52	44	53	45	55	46

	лежа на спине (за 1 мин)									
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	13	8	11	6	9	4	7	2
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,6	4,6	6,7	4,7	6,8	4,8	6,9	4,9
3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	54	40	56	42	58	44	60	46
4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	125	95	130	100	135	105	140	110

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ-5	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	14	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.40	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7	5
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	142	116

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ССМ до года		ССМ свыше года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 100 м	с	14	16,8	13,6	15,40
1.2.	Бег на 3000 м	мин	12.20	14.00	12,80	13,20
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	20	8	22	10

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	55	30	65	40
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	185	230	190
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20	10	20	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5	0	3	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7	5	8	6
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	62	48	65	50
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	142	116	162	118

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин	11,00	12,30
1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	200
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	20	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	0	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	10	8
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	184	121

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,1	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6,3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ  
СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры	девочки/девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		130		120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория					
2.1.	Бег на 30 м	с		не более	
			5,7		6
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с		не более	
			8,2		8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		не менее	
			13		7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		не менее	
			3		4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с		не более	
			9		9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		не менее	
			150		135
			10		12,1
3. Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		не менее	
			5		-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз		не менее	
			-		7
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с		не более
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с		не более
			9,4	11,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		не менее
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		не менее
			6	8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с		не более
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		не менее
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		не менее
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз		не менее
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.

спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
"КИОКУСИНКАЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	4,7	не более 5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 11,2
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	14,3	не более -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31	не менее 11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	8	не менее 9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	7,6	не более 8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	не менее 170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	не менее 36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	не более 18
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	25,3	не более -
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	не менее -
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание "мастер спорта"			

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки на этапе начальной подготовки ПО ВИДУ СПОРТА  
"КИОКУСИНКАЙ"**

№пп	контрольные упражнения	единица измерения	Ката							
			НП-1		НП-2		НП-3			
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки		
1	бег-30м	с	6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4		
2	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	3	2	3	2	3		
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	7	4	10	5	10	5		
4	прыжок в длину с места	см	110	105	130	120	130	120		
5	кросс 1000 м смешанное	мин, с	7.10,00	7.35,00						

№пп	контрольные упражнения	единица измерения	категория					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
			нормативы общей физической подготовки					
6	передвижение Бег на 1000 м.	мин,с			6.10,00	6.30,0	6.10,0	6.30,0
1	бег-30м	с	6,2	6,4	5,7	6	5,7	6
2	челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9	9,4	9	9,4
3	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2	3	3	4	3	4
4	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	10	5	13	7	13	7
5	прыжок в длину с места	см	130	120	150	135	150	135
6	бег 1000 м	мин,с	6.10,0	6.30,0				
7	Бег 1500 м	мин,с			8.20,0	8.55,00	8.20,00	8.50,00
			нормативы специальной физической подготовки					
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	2		3		5	
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз		4		9		12
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10	9	16	14	20	18

### Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"

№ пп	контрольн ые упражнений	единиц а измере ния	категория									
			ТСС-1		ТСС-2		ТСС-3		ТСС-4		ТСС-5	
			мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
			нормативы общей физической подготовки									
1	бег-30м	с	5,7	6	5,6	5,9	5,4	5,7	5,2	5,5	5,2	5,5
2	кросс 1500 м	мин, с	8.20,0	8.55,00	8.00,0	8.35,00	7.30,0	8.05,00	7.00,0	7.35,00	7.00,0	7.35,00
3	сгибание и разгибани е рук в упоре лежа	количе ство раз	13	7	17	9	19	10	20	10	20	10
4	наклон вперед из положени я стоя на гимнастич еской скамье (от уровня скамьи)	см	3	4	4	5	5	6	6	8	6	8



1	бег-30м	с	6,2	6,4	6,2	6,4
2	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2	3	2	3
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	10	5	10	5
4	прыжок в длину с места	см	130	120	130	120
5	Бег на 1000 м.	мин,с	6.10,00	6.30,0	6.10,0	6.30,0
категория						
№пп	контрольные упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
нормативы общей физической подготовки						
1	бег-30м	с	5,7	6	5,7	6
2	челночный бег 3x10 м	с	9	9,4	9	9,4
3	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	4	3	4
4	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	13	7	13	7
5	прыжок в длину с места	см	150	135	150	135
6	Бег 1500 м	мин,с	8.20,0	8.55,00	8.20,00	8.50,00
нормативы специальной физической подготовки						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3		5	
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз		9		12
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16	14	20	18
категория						
№пп	контрольные упражнения	единица измерения	НП-3			
			мальчики		девочки	
нормативы общей физической подготовки						
1	бег-30м	с	5,7		6	
2	кросс 1500 м	мин, с	8.20,00		8.55,00	
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	13		7	
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3		4	
5	челночный бег 3x10 м	с	9		9,4	
6	прыжок в длину с места	см	150		135	
нормативы специальной физической подготовки						
1	подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5			
2	подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз			7	

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУСИНКАЙ"**

№п	контрольные упражнения	единица измерения	категория							
			ТСС-1		ТСС-2		ТСС-3		ТСС-4	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
нормативы общей физической подготовки										

1	бег-30м	с	5,6	5,9	5,4	5,7	5,2	5,5	5,2	5,5
2	кросс 1500 м	мин, с	8.00,0	8.35,0	7.30,00	8.05,0	7.00,00	7.35,0	7.00,00	7.35,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	17	9	19	10	20	10	20	10
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5	5	6	6	8	6	8
5	челночный бег 3x10 м	с	8,5	9,3	8,3	9,1	7,9	8,9	7,9	8,9
6	прыжок в длину с места	см	160	145	170	150	185	155	185	155

**нормативы специальной физической подготовки**

1	подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	9	10	10
2	подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	9	10	10	10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	ТСС-5	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,1	не более 5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,4	не более 11,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6	не менее 8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	7,8	не более 8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	не менее 160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	39	не менее 34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	не менее -
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 10

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			21	18

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивное ориентирование"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	–
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			–	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивное ориентирование"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	24.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»</b>				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	25.40
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	19.40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»</b>				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	23.30
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
4.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>нормативы общей физической подготовки</b>								
1	бег на 30 метров	с	6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4
2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	6	4	10	5	12	8
3	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	2	3	3	4
4	прыжок в длину с места	см	110	105	130	120	135	125
<b>нормативы специальной физической подготовки</b>								
1	прыжок в высоту с места	см	20	15	20	15	22	17
2	подъем туловища, лежа на спине	количество раз	21	18	27	24	30	25

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на учебно-тренировочном этапе (УТГ) по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки												
1	бег на 30 метров	с	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,4
2	бег на 1000 м	мин,с	05:50,0	06:20,0	05:20,0	05:50,0	04:50,0	05:20,0	04:20,0	04:50,0	03:50,0	04:20,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	13	7	17	8	21	9	25	11	29	13
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
5	челночный бег 3x10м	с	9,3	9,5	8,9	9,3	8,5	8,9	8,1	8,7	7,7	8,5
6	прыжок в длину с места	см	130	120	140	130	160	140	180	150	190	160
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"												
1	бег 3000 м. с высокого старта	мин,с	16:35,0	19:30,0	15:50,0	18:30,0	15:05,0	17:30,0	14:20,0	16:30,0	13:35,0	15:30,0
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"												
1	прыжок в высоту с места	см	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24
2	лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев)	мин,с	29:30,0	20:30,0	28:00,0	19:00,0	27:30,0	17:30,0	26:00,0	16:00,0	24:30,0	14:30,0

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования (ССМ) по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	ССМ (до года)		ССМ (свыше года)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки						
1	бег на 60 метров	с	8,2	9,6	8,1	9,5
2	бег 2000 м.	мин,с	08:10,0	10:00,0	08:05,0	9:55,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	30	15	35	20

4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15	13	17
5	челночный бег 3x10м	с	7,2	8,0	7,0	7,8
6	прыжок в длину с места	см	205	180	215	185
7	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	49	43	52	45
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"						
1	лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев)	мин,с	37:50,0	24:30,0	37:00,0	24:00,0

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе высшего спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 метров	с	13,4	16,0
2	Бег на 2000 метров	мин,с	-	9.50
3	Бег на 3000 метров	мин,с	12.40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	40	25
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	13	16
6	Челночный бег 3x10м	с	7,1	8,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	49	43
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"				
1	лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км.(дев)	мин,с	35:00,0	19:40,0

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1,2) вид спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки						
1	бег на 30 метров	с	6,2	6,4	6,2	6,4
2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	10	5	12	8
3	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2	3	3	4
4	прыжок в длину с места	см	130	120	135	125
нормативы специальной физической подготовки						
1	прыжок в высоту с места	см	20	15	22	17
2	подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	27	24	30	25

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3) вид спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	упражнения	единица измерения	НП-3	
			юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки				

1	бег на 30 метров	с	6,0	6,2
2	бег на 1000 м.	мин,с	05:50,0	06:20,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	13	7
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5
5	челночный бег 3x10м	с	9,3	9,5
6	прыжок в длину с места	см	130	120
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"				
1	бег 3000 м. с высокого старта	мин,с	16:35,0	19:30,0
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"				
1	прыжок в высоту с места	см	25	20
2	лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев)	мин,с	29:30,0	20:30,0

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе вид спорта «спортивное ориентирование (УТГ-1,2,3,4)**

№ пп	упражнения	единица измерения	ТСС-1		ТСС-2		ТСС-3		ТСС-4	
			юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки	юнош и	девуш ки
нормативы общей физической подготовки										
1	бег на 30 метров	с	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,4
2	бег на 1000 м.	мин,с	05:20,0	05:50,0	04:50,0	05:20,0	04:20,0	04:50,0	03:50,0	04:20,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	17	8	21	9	25	11	29	13
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	6	6	7	7	8	8	9
5	челночный бег 3x10м	с	8,9	9,3	8,5	8,9	8,1	8,7	7,7	8,5
6	прыжок в длину с места	см	140	130	160	140	180	150	190	160
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"										
1	бег 3000 м с высокого старта	мин,с	15:50,0	18:30,0	15:05,0	17:30,0	14:20,0	16:30,0	13:35,0	15:30,0
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"										
1	прыжок в высоту с места	см	26	21	27	22	28	23	29	24
2	лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев)	мин,с	28:00,0	19:00,0	27:30,0	17:30,0	26:00,0	16:00,0	24:30,0	14:30,0

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе вид спорта «спортивное ориентирование (УТГ-5)**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	УТГ-5	
			юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки				
1	бег на 60 метров	с	8,2	9,6
2	бег 2000 м.	мин,с	08:10,0	10:00,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	36	15

4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15
5	челночный бег 3x10м	с	7,2	8,0
6	прыжок в длину с места	см	215	180
7	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	49	43
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"				
1	лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев)	мин,с	37:50,0	24:30,0

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование (ССМ)»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	ССМ (до года)		ССМ (свыше года)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки						
1	бег на 60 метров	с	8,1	9,5	8,1	9,5
2	бег 2000 м.	мин,с	08:05,0	9:55,0	08:05,0	9:55,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35	20	35	20
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	13	17	13	17
5	челночный бег 3x10м	с	7,0	7,8	7,0	7,8
6	прыжок в длину с места	см	215	185	215	185
7	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	52	45	52	45
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"						
1	лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев)	мин,с	37:00,0	24:00,0	37:00,0	24:00,0

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе высшего спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование (ВСМ)»**

№ пп	контрольные упражнения	единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 метров	с	13,0	15,8
2	Бег на 2000 метров	мин,с	-	9.30
3	Бег на 3000 метров	мин,с	12.30	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	27
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	14	17
6	Челночный бег 3x10м	с	7,0	7,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	50	44
нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"				
1	лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км.(дев)	мин,с	34:55,0	19:35,0