

Приложение № 1
к Правилам приема на обучение
в СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»

**Нормативы
вступительных испытаний по общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления в СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»
на 2025/2026 учебный год**

**Оценка
результатов вступительных испытаний
осуществляется по зачетной системе (зачет/незачет)**

**«Биатлон»
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			22.00	25.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7

1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			-	17.10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9,55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			31.10	-

2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3.	Исходное положение – упор на параллельных брусках. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание « мастер спорта России »			

«Бокс»
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив Юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,1	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.27	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7	
1.7.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее 193	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1	
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41
2.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.00
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бег челночный 10x10 мс высокого старта	с	не более 27,0
3.2.	Исходное положение – стоя на полу, держатело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
3.3.	Исходное положение – стоя на полу, держатело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Первый спортивный разряд		

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50

--

2. Нормативы общей физической подготовки 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,4
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
2.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23.30
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			303
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,2
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			48
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			16

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			235
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			51
1.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23.00
2. Нормативы общей физической подготовки 18 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			50
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			51
2.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.50
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			24,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			32
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			321
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

**«Горнолыжный спорт»
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	27
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее
			7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			45
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России»		

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.8.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

«Дзюдо»
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. 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»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
4. 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>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»</p>				
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
<p>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»</p>				
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
<p>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»</p>				
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
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

на этап высшего спортивного мастерства

№ 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 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»				
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 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 9,0 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 подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
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
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание « мастер спорта России »		

«Кёрлинг»

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5 12,0	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140 130	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9	
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 32 27	

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее
			30,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Первый спортивный разряд		

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее
			50,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

**«Конькобежный спорт»
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

«Лыжные гонки» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более
			14.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более
			13.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
3.1.	Первый спортивный разряд		

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон)</i>	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон</i>)	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон</i>)	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон</i>)	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2024-2025 спортивный сезон</i>)	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
3.1.	Спортивное звание « мастер спорта России »			

«Спортивная борьба» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Первый спортивный разряд		

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			6,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

**Техническая программа
для поступающих на отделение по виду спорта спортивная борьба
(вольная борьба, греко-римская борьба)**

Техническая программа: «Бросок прогибом с захватом туловища с рукой»

Спортсмен совершает бросок манекена путем захвата туловища с рукой - с отрывом от ковра и последующим перебрасыванием через себя назад прогнувшись, с поворотом в сторону захваченной руки - грудью к ковра.

Техническая программа состоит из **2 составляющих:**

А) Техника выполнения броска (зачет / незачет)

Техника выполнения **упражнения** оценивается по четырем критериям:

Критерий №1 - Захват (зачет / незачет) – *спортсмен осуществляет захват в замке и плотное прижимание захваченной части тела противника с рукой к себе*

Критерий №2 - Подбив и разворот (зачет / незачет) – *спортсмен подставляет сзади стоящую ногу вперед, перекрывая ногу противника - чуть подсев, оставляя таз назад – подбивает животом и выполняет разворот в сторону захваченной руки*

Критерий №3 - Амплитуда (зачет / незачет) – *спортсмен выполняет бросок с максимальным прогибом в спине назад, перебрасывая противника через себя, поворачиваясь грудью к ковра*

Критерий №4 - Приземление и удержание (зачет / незачет) – *спортсмен выполняет приземление грудью к ковра с приземлением соперника на лопатки и удержанием его в данном положении*

За технику выполнения **упражнения** ставится оценка (зачет / незачет). Спортсмену дается 3 попытки - из 3 попыток выбирается наиболее результативная.

Этап подготовки	Техника выполнения броска	
	Зачет	Незачет
ТЭ	2 и более зачетов по критериям	Менее 2-х зачетов по критериям
ССМ	3 и более зачетов по критериям	Менее 3-х зачетов по критериям
ВСМ	4 и более зачетов по критериям	Менее 4-х зачетов по критериям

Б) Количество повторений (зачет / незачет)

Упражнение выполняется на время: максимальное количество бросков за 30,0 сек.

Этап подготовки	Количество повторений за 30 сек.	
	Зачет	Незачет
ТЭ	6 и более бросков	Менее 6 бросков
ССМ	8 и более бросков	Менее 8 бросков
ВСМ	10 и более бросков	Менее 10 бросков

Спортсмен получает «зачет» по технической программе при условии получения зачета по каждой из составляющих.

**«Тяжелая атлетика»
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15

2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

«Фристайл»

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			–	15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в вися на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Первый спортивный разряд			

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.00	10.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	–
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			–	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	8,5
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35

2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	35	30
			3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «акробатика»	
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в вися на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
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	9.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			–	30
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в вися на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**«Хоккей на траве»
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39,2	43,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
3. Техническая программа				
3.1.	Техническая программа для полевых игроков ¹	с	не более 6,7	не более 7,9
3.2.	Техническая программа для вратарей ²	с	не более 26,0	не более 29,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд - не ниже «первый спортивный разряд»			

на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	4,6
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37,4	40,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.50	11.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13	11
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43	20
3. Техническая программа				
3.1.	Техническая программа для полевых игроков ¹	с	не более 6,5	не более 7,6
3.2.	Техническая программа для вратарей ²	с	не более 25,0	не более 27,0

4. Уровень спортивной квалификации	
4.1.	Спортивный разряд - не ниже «кандидат в мастера спорта»

¹ **«Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот»***-спортсмен после старта с линии 1 ведет мяч 11 метров (не более трех касаний клюшкой мяча), далее на протяжении 9 метров обводит поочередно 6 стоек начиная с правой стороны (расстояние между стоек не более 1,5 метров) и производит удар по воротам из-за линии радиуса (круга удара).

Время фиксируется с момента старта до удара по воротам в круге удара.

*Упражнение оценивается по четырем критериям, по каждому критерию ставится оценка (зачет/незачет). При получении 2-х и менее зачетов, техническая программа считается не выполненной.

Критерий №1. Попадание в створ ворот (попадание – зачет\не попадание-не зачет).

Критерий №2. «Гладкое ведение мяча» дистанция 11 м. (касание клюшкой по мячу: до 3 касаний-зачет\более 3-х касаний – незачет).

Критерий №3. Дриблинг. Обводка 6-ти стоек с минимальным касанием по мячу.(до 8 касаний клюшкой по мячу-зачет\более 8 касаний-незачет).

Критерий №4. Техника удара (зачет ставится при правильном выполнении 3-х и более составных частей техники удара):

Замах:

Техника выполнения: отведение клюшки назад-вверх, руки сгибаются в локтевых суставах, левое плечо разворачивается в сторону мяча, локти не прижимаются к туловищу (зачет-замах произведен в соответствии с техникой выполнения\незачет-другое выполнение).

Постановка ног:

техника выполнения: ноги согнуты в коленях и расставлены на расстояние чуть больше ширины плеч, стопы развернуты под прямым углом в направлении удара. Мяч находится от левой ступни игрока на расстоянии приблизительно 2\3 длины клюшки (зачет- постановка ног в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

Удар:

техника выполнения: удар клюшкой по мячу должен приходиться на середину мяча(зачет-удар выполнен в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

Конечная фаза:

Техника выполнения: после контакта с мячом клюшка продолжает движение по дуге вперед-вверх (зачет-конечная фаза выполнена в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

² **«Передвижение в радиусе удара».**

Результат засчитывается при условии выполнения нормативных требований, минимальным количеством набранных очков (2 очка) и обязательным выполнением заданной технической программы.

На уровне отметки 6,4 м от правой и левой штанги ворот в 30 см друг от друга ставятся 4 мяча: 2 справа и 2 слева. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к 1 мячу, расположенному справа, бьет по мячу правой ногой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается обратно спиной к центру «ворот», затем выбегает ко 2-му мячу, расположенному справа и бьет по мячу клюшкой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Первый удар по мячу выполняет левой ногой, второй удар выполняет клюшкой. Оценивается: время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по четвертому мячу. Точность попадания в створ «ворот» оценивается: попадание- 1 очко, промах-0 очков.