

**Нормативы
вступительных испытаний по общей физической и специальной
физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные
разряды) для зачисления в СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»
на 2026/2027 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 | Четвертый год обучения | | Пятый год обучения | | Шестой год обучения | |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|-----------------------|---------|------------------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 100 м | с | не более | | | | | |
| | | | 14,4 | 16,5 | 13,9 | 16,2 | 13,7 | 16,0 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| | | | 218 | 183 | 225 | 188 | 230 | 193 |
| 1.3 | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги | м | не менее | | | | | |
| | | | 20,0 | 16,5 | 21,0 | 17,0 | 21,5 | 17,5 |
| 1.4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | 49 | 43 | 51 | 45 | 53 | 47 |
| 1.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | 14 | - | 15 | - | 17 | - |
| 1.6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | - | 20 | - | 22 | - | 24 |
| 1.7 | Бег на 2 000 м | мин, с | не более | | | | | |
| | | | 8,25 | 9,10 | - | 8,50 | - | 8,40 |
| 1.8 | Бег на 3 000 м | мин, с | не более | | | | | |
| | | | - | - | 12,35 | - | 12,05 | - |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
|--|---|------------------------------|----------|-----|----------|----------|----------|----------|
| 2.1 | Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) | очки | не менее | | | | | |
| | | | 130 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 |
| 2.2 | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта - лежа/стоя) | мин, с (количество промахов) | не более | | | | | |
| | | | - | - | 1.20 (3) | 1.20 (3) | 1.20 (2) | 1.20 (2) |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд – «первый спортивный разряд» | | | | | | | |

на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Юноши | Девушки |
|--|---|------------------------------|----------|----------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,6 | 15,9 |
| 1.2. | Бег на 3 000 м | мин, с | не более | |
| | | | 11.30 | - |
| 1.3. | Бег на 2 000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.30 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 195 |
| 1.5. | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги | м | не менее | |
| | | | 22,0 | 18,0 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 25 |
| 1.8. | Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) | мин, с (количество промахов) | не более | |
| | | | 2.15 (4) | 2.15 (4) |

| | | | | |
|------------------------------------|--|------|----------|-----|
| 2.2. | Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20+20 выстрелов - лежа/стоя) | очки | не менее | |
| | | | 285 | 285 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

на этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Юноши/ мужчины | Девушки/ женщины |
|--|---|------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 3 000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10.30 | 12.00 |
| 1.2. | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги | м | не менее | |
| | | | 24,0 | 20,0 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 30 |
| 1.5. | Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) | мин, с (количество промахов) | не более | |
| | | | 2.00 (3) | 2.00 (3) |
| 2.2. | Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов - лежа/стоя) | очки | не менее | |
| | | | 460 | 460 |
| 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 (2011-2012г.р.) | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет (2009-2010 г.р.) | | | |
| 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 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10x10 м 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 (2011-2012 г.р.) | | | |
| 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 (2009-2010 г.р.) | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,2 |
| 2.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 43 |
| 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 235 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 51 |
| 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 (2009-2010 г.р.) | | | |
| 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 |
| | | | 43 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| | | | 15 |
| 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 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки 18 лет (2008 г.р. и старше) | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| | | | 13,2 |
| 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 |
| | | | 43 |
| 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 |
| | | | 233 |

| | | | |
|--|---|----------------|------------------|
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 51 |
| 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 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 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 | |
| | | | 5 | 4,5 |
| 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 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 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 с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег (за 6 мин) | м | не менее | |
| | | | 1400 | 1250 |
| 2.2. | Тройной прыжок в длину с места | м | 7 | 6,5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 45 | 38 |
| 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 | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 215 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не менее | |
| | | | 7,5 | 8,5 |
| 2.2. | Бег (за 6 мин) | м | не менее | |
| | | | 1600 | 1400 |
| 2.3. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 7,5 | 7 |
| 2.4. | 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 | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 13 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,6 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Первый спортивный разряд | | | |

на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 19 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,1 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 14 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |
| 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 | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |

| | | | | |
|------|--|----|----------|-----|
| 1.2. | Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|----------|----|
| 2. Нормативы специальной физической | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 3. | Спортивное звание « мастер спорта России » | | | |

«Кёрлинг»

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № 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 | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 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 | |
| | | | 142 | 132 |
| 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 | |
| | | | 4 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 1.7. | Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 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/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 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 | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 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 | |
| | | | 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 | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 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 | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.7. | Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 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 | |
| | | | 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 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 | |
| | | | 162 | 147 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 530 | 515 |
| 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 | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,00 | 9,55 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 630 | 590 |
| 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 | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.00 | 9.55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | 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 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Бег на 1 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль (3 км) <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2025-2026 спортивный сезон)</i> | мин, с | не более | |
| | | | 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль (3 км) <i>(подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2025-2026 спортивный сезон)</i> | мин, с | не более | |
| | | | 13.00 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды - «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 2025-2026 спортивный сезон</i>) | мин, с | не более |
| | | | - |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2025-2026 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 2025-2026 спортивный сезон</i>) | мин, с | не более |
| | | | - |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (<i>подтверждается официальными протоколами не ниже статуса региональных соревнований за 2025-2026 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 2025-2026 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 2025-2026 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 2025-2026 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 2025-2026 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 30 м | с | не более 5,9 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более 5.41 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 13 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 9,2 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее 33 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 142 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 4 |
| 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. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее 5,2 |
| 2.4. | 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 8,1 |
| 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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +11 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 7,1 |
| 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 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| | | | 13 |
| 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. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| | | | 7,0 |
| 2.5. | 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 |
| | | | 12.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 43 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +13 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 235 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 51 |
| 1.6. | 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. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| | | | 52 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| | | | 8,0 |
| 2.4. | 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 коврику.

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 прижатие 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 коврику*

Критерий №4 - Приземление и удержание (зачет / незачет) – *спортсмен выполняет приземление грудью к коврику 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 зачета 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 | |
| | | | 162 | 147 |
| 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 | |
| | | | 183 | 167 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | 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 |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|----------|------|
| 2.2. | 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 | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | 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 | |
| | | | 20 | 18 |
| 2.2. | 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 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 152 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | – | 10 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 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. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Первый спортивный разряд | | | |

на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норма тив | |
|---|--|-------------------|-----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,4 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.40 | 7.03 |
| 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 | |
| | | | 47 | 41 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,0 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 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. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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 | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.00 | 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 | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 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. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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 | 4,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.00 | 9.55 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Пятерной прыжок | м | не менее | |
| | | | 11,7 | 10 |
| 2.2. | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| | | | 35,0 | 16,0 |
| 2.3. | Челночный бег 180 м | с | не более | |
| | | | 39,2 | 43,2 |
| 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 - «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 60 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 9,2 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.45 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.20 | - |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Пятерной прыжок | м | не менее | |
| | | | 13 | 11 |
| 2.2. | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| | | | 43,0 | 20,0 |
| 2.3. | Челночный бег 180 м | с | не более | |
| | | | 37,4 | 40,0 |
| 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 - «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России» |

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.