Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки обучающимся необходимо набрать по общей физической подготовке не менее **300** баллов у мужчин и **255** баллов у женщин.

Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства обучающимся необходимо набрать по общей физической подготовке не менее **700** баллов у мужчин и **595** баллов у женщин.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее **300** баллов;

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее **700** баллов;

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки первого года спортивной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:14:45 и более | 0,0 |
| 0:14:40 | 0,1 |
| 0:14:35 | 0,2 |
| 0:14:30 | 0,3 |
| 0:14:25 | 0,5 |
| 0:14:20 | 0,8 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:24,0 и более | 0,0 |
| 01:23,5 | 0,1 |
| 01:23,0 | 0,2 |
| 01:22,5 | 0,4 |
| 01:22,0 | 0,6 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 10,0 | 0,0 |
| 9,9 | 0,1 |
| 9,8 | 0,5 |
| 9,7 | 1,4 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,2 |
| 2 | 1,0 |
| 3 | 2,5 |
| 4 | 4,5 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,3 |
| 3 | 0,5 |
| 4 | 0,8 |
| 5 | 1,1 |
| 6 | 1,4 |
| 7 | 1,8 |
| 8 | 2,3 |
| 9 | 2,8 |
| 10 | 3,4 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 50,0 | 0,00 |
| 55,0 | 0,03 |
| 60,0 | 0,26 |
| 65,0 | 0,70 |
| 70,0 | 1,32 |
| 75,0 | 2,13 |
| 80,0 | 3,11 |
| 85,0 | 4,26 |
| 90,0 | 5,56 |
| 95,0 | 7,02 |
| 100,0 | 8,62 |
| 105,0 | 10,36 |
| 110,0 | 12,22 |
| 115,0 | 14,20 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 10,0 | 0,0 |
| 10,2 | 0,1 |
| 10,4 | 0,3 |
| 10,6 | 0,5 |
| 10,8 | 0,8 |
| 11,0 | 1,1 |
| 11,2 | 1,4 |
| 11,4 | 1,8 |
| 11,6 | 2,3 |
| 11,8 | 2,8 |
| 12,0 | 3,4 |
| 12,2 | 4,0 |
| 12,4 | 4,6 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 30,0 | 0,0 |
| 35,0 | 0,3 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 0 | 0,0 |
| 1 | 0,1 |
| 2 | 0,5 |
| 3 | 1,4 |
| 4 | 2,5 |
| 5 | 4,0 |
| 6 | 5,7 |
| 7 | 7,7 |
| 8 | 10,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 0 | 0,0 |
| 2 | 0,2 |
| 4 | 0,5 |
| 6 | 1,0 |
| 8 | 1,6 |
| 10 | 2,3 |
| 12 | 3,2 |
| 14 | 4,2 |
| 16 | 5,3 |
| 18 | 6,6 |
| 20 | 7,9 |
| 22 | 9,4 |
| 24 | 10,9 |
| 26 | 12,6 |
| 28 | 14,3 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
|  | Бег на 3 км | мин, с | 0:14:15 | 1,1 |
| 0:14:10 | 1,4 |
| 0:14:05 | 1,8 |
| 0:14:00 | 2,3 |
| 0:13:55 | 2,8 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:21,5 | 0,9 |
| 01:21,0 | 1,2 |
| 01:20,5 | 1,7 |
| 01:20,0 | 2,1 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 9,6 | 2,6 |
| 9,5 | 4,2 |
| 9,4 | 6,2 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 5 | 7,0 |
| 6 | 10,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 11 | 4,0 |
| 12 | 4,6 |
| 13 | 5,3 |
| 14 | 6,0 |
| 15 | 6,8 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 120,0 | 16,29 |
| 125,0 | 18,49 |
| 130,0 | 20,78 |
| 135,0 | 23,16 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 12,4 | 4,6 |
| 12,6 | 5,3 |
| 12,8 | 6,0 |
| 13,0 | 6,8 |
| 13,2 | 7,6 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 40,0 | 1,4 |
| 45,0 | 3,4 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 9 | 12,5 |
| 10 | 15,2 |
| 11 | 18,2 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 30 | 16,2 |
| 32 | 18,1 |
| 34 | 20,0 |
| 36 | 22,1 |
| 38 | 24,2 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки третьего года спортивной подготовки (НП-3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:13:50 | 3,3 |
| 0:13:45 | 3,9 |
| 0:13:40 | 4,6 |
| 0:13:35 | 5,3 |
| 0:13:30 | 6,1 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:19,5 | 2,7 |
| 01:19,0 | 3,3 |
| 01:18,5 | 3,9 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 9,3 | 8,5 |
| 9,2 | 11,3 |
| 9,1 | 14,4 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 7 | 13,4 |
| 8 | 17,2 |
| 9 | 21,3 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 16 | 7,6 |
| 17 | 8,4 |
| 18 | 9,3 |
| 19 | 10,2 |
| 20 | 11,1 |
| 21 | 12,1 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 140,0 | 25,62 |
| 140,0 | 25,62 |
| 145,0 | 28,15 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 13,4 | 8,4 |
| 13,6 | 9,3 |
| 13,8 | 10,2 |
| 14,0 | 11,1 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 50,0 | 6,0 |
| 55,0 | 9,3 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 12 | 21,3 |
| 13 | 24,5 |
| 14 | 27,9 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 40 | 26,3 |
| 42 | 28,6 |
| 44 | 30,8 |
| 46 | 33,1 |
| 48 | 35,5 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки четвёртого года спортивной подготовки (НП-4)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:13:25 | 6,9 |
| 0:13:20 | 7,8 |
| 0:13:15 | 8,7 |
| 0:13:10 | 9,7 |
| 0:13:05 | 10,7 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:18,0 | 4,6 |
| 01:17,5 | 5,4 |
| 01:17,0 | 6,3 |
| 01:16,5 | 7,2 |
| 01:16,2 | 7,8 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 9,0 | 17,8 |
| 8,9 | 21,6 |
| 10 | 25,6 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 11 | 30,2 |
| 12 | 35,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 22 | 13,1 |
| 23 | 14,2 |
| 24 | 15,2 |
| 25 | 16,3 |
| 26 | 17,5 |
| 27 | 18,6 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 150,0 | 30,74 |
| 155,0 | 33,39 |
| 160,0 | 36,08 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 14,2 | 12,1 |
| 14,4 | 13,1 |
| 14,6 | 14,2 |
| 14,8 | 15,2 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 60,0 | 13,1 |
| 65,0 | 17,5 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 15 | 31,4 |
| 16 | 35,0 |
| 17 | 38,7 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 50 | 37,8 |
| 52 | 40,2 |
| 54 | 42,7 |
| 56 | 45,1 |
| 58 | 47,5 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года спортивной подготовки (УТ-1)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:12:45 | 15,5 |
| 0:12:40 | 16,8 |
| 0:12:35 | 18,2 |
| 0:12:30 | 19,7 |
| 0:12:25 | 21,2 |
| 0:12:20 | 22,8 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:16,0 | 8,2 |
| 01:15,5 | 9,2 |
| 01:15,0 | 10,4 |
| 01:14,5 | 11,5 |
| 01:14,0 | 12,8 |
| 01:13,5 | 14,1 |
| 01:13,0 | 15,5 |
| 01:12,5 | 17,0 |
| 01:12,0 | 18,5 |
| 01:11,5 | 20,1 |
| 01:11,0 | 21,7 |
| 01:10,5 | 23,5 |
| 01:10,0 | 25,3 |
| 01:09,5 | 27,1 |
| 01:09,0 | 29,0 |
| 01:08,5 | 31,0 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 8,7 | 30,1 |
| 8,6 | 34,8 |
| 8,5 | 39,7 |
| 8,4 | 44,9 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 13 | 39,9 |
| 14 | 44,9 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 28 | 19,8 |
| 29 | 21,0 |
| 30 | 22,2 |
| 31 | 23,5 |
| 32 | 24,8 |
| 33 | 26,1 |
| 34 | 27,4 |
| 35 | 28,7 |
| 36 | 30,0 |
| 37 | 31,4 |
| 38 | 32,8 |
| 39 | 34,2 |
| 40 | 35,6 |
| 41 | 37,0 |
| 42 | 38,4 |
| 43 | 39,8 |
| 44 | 41,3 |
| 45 | 42,7 |
| 46 | 44,2 |
| 47 | 45,6 |
| 48 | 47,1 |
| 49 | 48,5 |
| 50 | 50,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 165,0 | 38,82 |
| 170,0 | 41,59 |
| 175,0 | 44,38 |
| 180,0 | 47,18 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 15,0 | 16,3 |
| 15,2 | 17,5 |
| 15,4 | 18,6 |
| 15,6 | 19,8 |
| 15,8 | 21,0 |
| 16,0 | 22,2 |
| 16,2 | 23,5 |
| 16,4 | 24,8 |
| 16,6 | 26,1 |
| 16,8 | 27,4 |
| 17,0 | 28,7 |
| 17,2 | 30,0 |
| 17,4 | 31,4 |
| 17,6 | 32,8 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 70,0 | 22,2 |
| 75,0 | 27,4 |
| 80,0 | 32,8 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 18 | 42,4 |
| 19 | 46,2 |
| 20 | 50,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 60 | 50,0 |
| 62 | 52,5 |
| 64 | 54,9 |
| 66 | 57,3 |
| 68 | 59,8 |
| 70 | 62,2 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года спортивной подготовки (УТ-2)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:12:15 | 24,4 |
| 0:12:10 | 26,1 |
| 0:12:05 | 27,8 |
| 0:12:00 | 29,6 |
| 0:11:55 | 31,5 |
| 0:11:50 | 33,4 |
| 0:11:45 | 35,3 |
| 0:11:40 | 37,3 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:08,0 | 33,1 |
| 01:07,5 | 35,2 |
| 01:07,0 | 37,3 |
| 01:06,5 | 39,6 |
| 01:06,0 | 41,8 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 8,3 | 50,2 |
| 8,2 | 55,7 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 15 | 50,0 |
| 16 | 55,1 |
| 17 | 60,1 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 51 | 51,5 |
| 52 | 52,9 |
| 53 | 54,4 |
| 54 | 55,8 |
| 55 | 57,3 |
| 56 | 58,7 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 185,0 | 50,00 |
| 190,0 | 52,82 |
| 195,0 | 55,62 |
| 200,0 | 58,41 |
| 205,0 | 61,18 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 17,8 | 34,2 |
| 18,0 | 35,6 |
| 18,2 | 37,0 |
| 18,4 | 38,4 |
| 18,6 | 39,8 |
| 18,8 | 41,3 |
| 19,0 | 42,7 |
| 19,2 | 44,2 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 85,0 | 38,4 |
| 90,0 | 44,2 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 21 | 53,8 |
| 22 | 57,6 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 72 | 64,5 |
| 74 | 66,9 |
| 76 | 69,2 |
| 78 | 71,4 |
| 80 | 73,7 |
| 82 | 75,8 |

**Нормативы общей физической и подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки (УТ-3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:11:35 | 39,4 |
| 0:11:30 | 41,5 |
| 0:11:25 | 43,6 |
| 0:11:20 | 45,8 |
| 0:11:15 | 48,0 |
| 0:11:10 | 50,3 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:05,5 | 44,2 |
| 01:05,0 | 46,5 |
| 01:04,5 | 48,9 |
| 01:04,0 | 51,4 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 8,1 | 61,2 |
| 8,0 | 66,8 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 18 | 65,0 |
| 19 | 69,8 |
| 20 | 74,4 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 57 | 60,2 |
| 58 | 61,6 |
| 59 | 63,0 |
| 60 | 64,4 |
| 61 | 65,8 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 210,0 | 63,92 |
| 215,0 | 66,61 |
| 220,0 | 69,26 |
| 225,0 | 71,85 |
| 230,0 | 74,38 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 19,4 | 45,6 |
| 19,6 | 47,1 |
| 19,8 | 48,5 |
| 20,0 | 50,0 |
| 20,2 | 51,5 |
| 20,4 | 52,9 |
| 20,6 | 54,4 |
| 20,8 | 55,8 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 95,0 | 50,0 |
| 100,0 | 55,8 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 23 | 61,3 |
| 24 | 65,0 |
| 25 | 68,6 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 84 | 77,9 |
| 86 | 80,0 |
| 88 | 81,9 |
| 90 | 83,8 |
| 92 | 85,7 |
| 94 | 87,4 |
| 96 | 89,1 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:11:05 | 52,6 |
| 0:11:00 | 54,9 |
| 0:10:55 | 57,3 |
| 0:10:50 | 59,7 |
| 0:10:45 | 62,1 |
| 0:10:40 | 64,5 |
| 0:10:35 | 66,9 |
| 0:10:30 | 69,3 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:03,5 | 53,9 |
| 01:03,0 | 56,4 |
| 01:02,5 | 59,0 |
| 01:02,0 | 61,5 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 7,9 | 72,2 |
| 7,8 | 77,5 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 21 | 78,8 |
| 22 | 82,8 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 62 | 67,2 |
| 63 | 68,6 |
| 64 | 70,0 |
| 65 | 71,3 |
| 66 | 72,6 |
| 67 | 73,9 |
| 68 | 75,2 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 235,0 | 76,84 |
| 240,0 | 79,22 |
| 245,0 | 81,51 |
| 250,0 | 83,71 |
| 255,0 | 85,80 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 21,0 | 57,3 |
| 21,2 | 58,7 |
| 21,4 | 60,2 |
| 21,6 | 61,6 |
| 21,8 | 63,0 |
| 22,0 | 64,4 |
| 22,2 | 65,8 |
| 22,4 | 67,2 |
| 22,6 | 68,6 |
| 22,8 | 70,0 |
| 23,0 | 71,3 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 105,0 | 61,6 |
| 110,0 | 67,2 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 26 | 72,1 |
| 27 | 75,5 |
| 28 | 78,8 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 98 | 90,6 |
| 100 | 92,1 |
| 102 | 93,4 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:10:25 | 71,7 |
| 0:10:20 | 74,0 |
| 0:10:15 | 76,4 |
| 0:10:10 | 78,7 |
| 0:10:05 | 81,0 |
| 0:10:00 | 83,2 |
| 0:09:55 | 85,4 |
| 0:09:50 | 87,5 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:01,5 | 64,1 |
| 01:01,0 | 66,7 |
| 01:00,5 | 69,3 |
| 01:00,0 | 71,9 |
| 00:59,5 | 74,4 |
| 00:59,0 | 76,9 |
| 00:58,5 | 79,4 |
| 00:58,0 | 81,8 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 7,7 | 82,6 |
| 7,6 | 87,3 |
| 7,5 | 91,5 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 23 | 86,6 |
| 24 | 90,0 |
| 25 | 93,0 |
| 26 | 95,5 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 69 | 76,5 |
| 70 | 77,8 |
| 71 | 79,0 |
| 72 | 80,2 |
| 73 | 81,4 |
| 74 | 82,5 |
| 75 | 83,7 |
| 76 | 84,8 |
| 77 | 85,8 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 260,0 | 87,78 |
| 265,0 | 89,64 |
| 270,0 | 91,38 |
| 275,0 | 92,98 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 23,2 | 72,6 |
| 23,4 | 73,9 |
| 23,6 | 75,2 |
| 23,8 | 76,5 |
| 24,0 | 77,8 |
| 24,2 | 79,0 |
| 24,4 | 80,2 |
| 24,6 | 81,4 |
| 24,8 | 82,5 |
| 25,0 | 83,7 |
| 25,2 | 84,8 |
| 25,4 | 85,8 |
| 25,6 | 86,9 |
| 25,8 | 87,9 |
| 26,0 | 88,9 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 115,0 | 72,6 |
| 120,0 | 77,8 |
| 125,0 | 82,5 |
| 130,0 | 86,9 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 29 | 81,8 |
| 30 | 84,8 |
| 31 | 87,5 |
| 32 | 90,0 |
| 33 | 92,3 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 104 | 94,7 |
| 106 | 95,8 |
| 108 | 96,8 |
| 110 | 97,7 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго (и более) годов спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
| 1. | Бег на 3 км | мин, с | 0:09:45 | 89,4 |
| 0:09:40 | 91,3 |
| 0:09:35 | 93,1 |
| 0:09:30 | 94,7 |
| 0:09:25 | 96,1 |
| 0:09:20 | 97,3 |
| 0:09:15 | 98,4 |
| 0:09:10 | 99,2 |
| 0:09:05 | 99,7 |
| 0:09:00 | 100,0 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 00:57,5 | 84,2 |
| 00:57,0 | 86,4 |
| 00:56,5 | 88,6 |
| 00:56,0 | 90,7 |
| 00:55,5 | 92,6 |
| 00:55,0 | 94,3 |
| 00:54,5 | 95,9 |
| 00:54,0 | 97,2 |
| 00:53,5 | 98,4 |
| 00:53,0 | 99,2 |
| 00:52,5 | 99,8 |
| 00:52,0 | 100,0 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 7,4 | 95,0 |
| 7,3 | 97,8 |
| 7,2 | 99,5 |
| 7,1 | 100,0 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 27 | 97,5 |
| 28 | 99,0 |
| 29 | 99,8 |
| 30 | 100,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 78 | 86,9 |
| 79 | 87,9 |
| 80 | 88,9 |
| 81 | 89,8 |
| 82 | 90,7 |
| 83 | 91,6 |
| 84 | 92,4 |
| 85 | 93,2 |
| 86 | 94,0 |
| 87 | 94,7 |
| 88 | 95,4 |
| 89 | 96,0 |
| 90 | 96,6 |
| 91 | 97,2 |
| 92 | 97,7 |
| 93 | 98,2 |
| 94 | 98,6 |
| 95 | 98,9 |
| 96 | 99,2 |
| 97 | 99,5 |
| 98 | 99,7 |
| 99 | 99,9 |
| 100 | 100,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 280,0 | 94,44 |
| 285,0 | 95,74 |
| 290,0 | 96,89 |
| 295,0 | 97,87 |
| 300,0 | 98,68 |
| 305,0 | 99,30 |
| 310,0 | 99,74 |
| 315,0 | 99,97 |
| 320,0 | 100,00 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 26,2 | 89,8 |
| 26,4 | 90,7 |
| 26,6 | 91,6 |
| 26,8 | 92,4 |
| 27,0 | 93,2 |
| 27,2 | 94,0 |
| 27,4 | 94,7 |
| 27,6 | 95,4 |
| 27,8 | 96,0 |
| 28,0 | 96,6 |
| 28,2 | 97,2 |
| 28,4 | 97,7 |
| 28,6 | 98,2 |
| 28,8 | 98,6 |
| 29,0 | 98,9 |
| 29,2 | 99,2 |
| 29,4 | 99,5 |
| 29,6 | 99,7 |
| 29,8 | 99,9 |
| 30,0 | 100,0 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 135,0 | 90,7 |
| 140,0 | 94,0 |
| 145,0 | 96,6 |
| 150,0 | 98,6 |
| 155,0 | 99,7 |
| 160,0 | 100,0 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени) | количество раз | 34 | 94,3 |
| 35 | 96,0 |
| 36 | 97,5 |
| 37 | 98,6 |
| 38 | 99,5 |
| 39 | 99,9 |
| 40 | 100,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 112 | 98,4 |
| 114 | 99,0 |
| 116 | 99,5 |
| 118 | 99,8 |
| 120 | 100,0 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки первого года спортивной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 0 | 00:42,0 и более | 01:00,5 и более | 01:12,5 и более | 00:47,9 и более | 01:09,1 и более | 01:22,7 и более |
| 10 | 00:41,9 | 01:00,3 | 01:12,2 | 00:47,8 | 01:08,9 | 01:22,4 |
| 20 | 00:41,7 | 01:00,1 | 01:12,0 | 00:47,6 | 01:08,6 | 01:22,1 |
| 30 | 00:41,5 | 00:59,9 | 01:11,7 | 00:47,4 | 01:08,4 | 01:21,8 |
| 40 | 00:41,4 | 00:59,6 | 01:11,3 | 00:47,2 | 01:08,1 | 01:21,4 |
| 50 | 00:41,2 | 00:59,3 | 01:11,0 | 00:47,0 | 01:07,7 | 01:21,0 |
| 60 | 00:40,9 | 00:59,0 | 01:10,6 | 00:46,7 | 01:07,4 | 01:20,6 |
| 70 | 00:40,7 | 00:58,7 | 01:10,2 | 00:46,5 | 01:07,0 | 01:20,2 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 80 | 00:40,5 | 00:58,3 | 01:09,8 | 00:46,2 | 01:06,6 | 01:19,7 |
| 90 | 00:40,2 | 00:58,0 | 01:09,4 | 00:45,9 | 01:06,2 | 01:19,2 |
| 100 | 00:40,0 | 00:57,6 | 01:08,9 | 00:45,6 | 01:05,7 | 01:18,7 |
| 110 | 00:39,7 | 00:57,2 | 01:08,5 | 00:45,3 | 01:05,3 | 01:18,1 |
| 120 | 00:39,4 | 00:56,8 | 01:08,0 | 00:45,0 | 01:04,8 | 01:17,6 |
| 130 | 00:39,1 | 00:56,4 | 01:07,5 | 00:44,6 | 01:04,3 | 01:17,0 |
| 140 | 00:38,8 | 00:55,9 | 01:06,9 | 00:44,3 | 01:03,9 | 01:16,4 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки третьего года спортивной подготовки (НП-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 150 | 00:38,5 | 00:55,5 | 01:06,4 | 00:43,9 | 01:03,3 | 01:15,8 |
| 160 | 00:38,2 | 00:55,0 | 01:05,9 | 00:43,6 | 01:02,8 | 01:15,2 |
| 170 | 00:37,9 | 00:54,6 | 01:05,3 | 00:43,2 | 01:02,3 | 01:14,6 |
| 180 | 00:37,5 | 00:54,1 | 01:04,8 | 00:42,9 | 01:01,8 | 01:13,9 |
| 190 | 00:37,2 | 00:53,6 | 01:04,2 | 00:42,5 | 01:01,2 | 01:13,3 |
| 200 | 00:36,9 | 00:53,2 | 01:03,6 | 00:42,1 | 01:00,7 | 01:12,6 |
| 210 | 00:36,5 | 00:52,7 | 01:03,1 | 00:41,7 | 01:00,1 | 01:12,0 |
| 220 | 00:36,2 | 00:52,2 | 01:02,5 | 00:41,3 | 00:59,6 | 01:11,3 |
| 230 | 00:35,9 | 00:51,7 | 01:01,9 | 00:41,0 | 00:59,0 | 01:10,6 |
| 240 | 00:35,5 | 00:51,2 | 01:01,3 | 00:40,6 | 00:58,5 | 01:10,0 |
| 250 | 00:35,2 | 00:50,7 | 01:00,7 | 00:40,2 | 00:57,9 | 01:09,3 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки четвёртого года спортивной подготовки (НП-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 260 | 00:34,9 | 00:50,2 | 01:00,1 | 00:39,8 | 00:57,4 | 01:08,6 |
| 270 | 00:34,5 | 00:49,8 | 00:59,5 | 00:39,4 | 00:56,8 | 01:08,0 |
| 280 | 00:34,2 | 00:49,3 | 00:59,0 | 00:39,0 | 00:56,2 | 01:07,3 |
| 290 | 00:33,8 | 00:48,8 | 00:58,4 | 00:38,6 | 00:55,7 | 01:06,6 |
| 300 | 00:33,5 | 00:48,3 | 00:57,8 | 00:38,2 | 00:55,1 | 01:06,0 |
| 310 | 00:33,2 | 00:47,8 | 00:57,2 | 00:37,9 | 00:54,6 | 01:05,3 |
| 320 | 00:32,8 | 00:47,3 | 00:56,7 | 00:37,5 | 00:54,0 | 01:04,7 |
| 330 | 00:32,5 | 00:46,9 | 00:56,1 | 00:37,1 | 00:53,5 | 01:04,0 |
| 340 | 00:32,2 | 00:46,4 | 00:55,5 | 00:36,7 | 00:53,0 | 01:03,4 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года спортивной подготовки**

**(УТ-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 350 | 00:31,9 | 00:45,9 | 00:55,0 | 00:36,4 | 00:52,4 | 01:02,8 |
| 360 | 00:31,5 | 00:45,5 | 00:54,4 | 00:36,0 | 00:51,9 | 01:02,1 |
| 370 | 00:31,2 | 00:45,0 | 00:53,9 | 00:35,6 | 00:51,4 | 01:01,5 |
| 380 | 00:30,9 | 00:44,6 | 00:53,3 | 00:35,3 | 00:50,9 | 01:00,9 |
| 390 | 00:30,6 | 00:44,1 | 00:52,8 | 00:34,9 | 00:50,4 | 01:00,3 |
| 400 | 00:30,3 | 00:43,7 | 00:52,3 | 00:34,6 | 00:49,9 | 00:59,7 |
| 410 | 00:30,0 | 00:43,2 | 00:51,8 | 00:34,2 | 00:49,4 | 00:59,1 |
| 420 | 00:29,7 | 00:42,8 | 00:51,2 | 00:33,9 | 00:48,9 | 00:58,5 |
| 430 | 00:29,4 | 00:42,4 | 00:50,7 | 00:33,6 | 00:48,4 | 00:57,9 |
| 440 | 00:29,1 | 00:42,0 | 00:50,2 | 00:33,2 | 00:47,9 | 00:57,4 |
| 450 | 00:28,8 | 00:41,6 | 00:49,8 | 00:32,9 | 00:47,5 | 00:56,8 |
| 460 | 00:28,6 | 00:41,2 | 00:49,3 | 00:32,6 | 00:47,0 | 00:56,3 |
| 470 | 00:28,3 | 00:40,8 | 00:48,8 | 00:32,3 | 00:46,6 | 00:55,7 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года спортивной подготовки**

**(УТ-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 480 | 00:28,0 | 00:40,4 | 00:48,3 | 00:32,0 | 00:46,1 | 00:55,2 |
| 490 | 00:27,8 | 00:40,0 | 00:47,9 | 00:31,7 | 00:45,7 | 00:54,7 |
| 500 | 00:27,5 | 00:39,6 | 00:47,4 | 00:31,4 | 00:45,2 | 00:54,2 |
| 510 | 00:27,2 | 00:39,3 | 00:47,0 | 00:31,1 | 00:44,8 | 00:53,7 |
| 520 | 00:27,0 | 00:38,9 | 00:46,6 | 00:30,8 | 00:44,4 | 00:53,2 |
| 530 | 00:26,7 | 00:38,6 | 00:46,2 | 00:30,5 | 00:44,0 | 00:52,7 |
| 540 | 00:26,5 | 00:38,2 | 00:45,7 | 00:30,3 | 00:43,6 | 00:52,2 |
| 550 | 00:26,3 | 00:37,9 | 00:45,3 | 00:30,0 | 00:43,2 | 00:51,8 |
| 560 | 00:26,0 | 00:37,5 | 00:44,9 | 00:29,7 | 00:42,9 | 00:51,3 |
| 570 | 00:25,8 | 00:37,2 | 00:44,6 | 00:29,5 | 00:42,5 | 00:50,9 |
| 580 | 00:25,6 | 00:36,9 | 00:44,2 | 00:29,2 | 00:42,1 | 00:50,4 |
| 590 | 00:25,4 | 00:36,6 | 00:43,8 | 00:29,0 | 00:41,8 | 00:50,0 |
| 600 | 00:25,2 | 00:36,3 | 00:43,4 | 00:28,7 | 00:41,4 | 00:49,6 |
| 610 | 00:25,0 | 00:36,0 | 00:43,1 | 00:28,5 | 00:41,1 | 00:49,2 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки**

**(УТ-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 620 | 00:24,8 | 00:35,7 | 00:42,7 | 00:28,3 | 00:40,8 | 00:48,8 |
| 630 | 00:24,6 | 00:35,4 | 00:42,4 | 00:28,1 | 00:40,4 | 00:48,4 |
| 640 | 00:24,4 | 00:35,2 | 00:42,1 | 00:27,8 | 00:40,1 | 00:48,0 |
| 650 | 00:24,2 | 00:34,9 | 00:41,8 | 00:27,6 | 00:39,8 | 00:47,7 |
| 660 | 00:24,0 | 00:34,6 | 00:41,4 | 00:27,4 | 00:39,5 | 00:47,3 |
| 670 | 00:23,8 | 00:34,4 | 00:41,1 | 00:27,2 | 00:39,2 | 00:47,0 |
| 680 | 00:23,7 | 00:34,1 | 00:40,8 | 00:27,0 | 00:39,0 | 00:46,6 |
| 690 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 | 00:26,8 | 00:38,7 | 00:46,3 |
| 700 | 00:23,3 | 00:33,7 | 00:40,3 | 00:26,7 | 00:38,4 | 00:46,0 |
| 710 | 00:23,2 | 00:33,4 | 00:40,0 | 00:26,5 | 00:38,2 | 00:45,7 |
| 720 | 00:23,0 | 00:33,2 | 00:39,7 | 00:26,3 | 00:37,9 | 00:45,4 |
| 730 | 00:22,9 | 00:33,0 | 00:39,5 | 00:26,1 | 00:37,7 | 00:45,1 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвёртого года спортивной подготовки (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 740 | 00:22,7 | 00:32,8 | 00:39,2 | 00:26,0 | 00:37,4 | 00:44,8 |
| 750 | 00:22,6 | 00:32,6 | 00:39,0 | 00:25,8 | 00:37,2 | 00:44,5 |
| 760 | 00:22,5 | 00:32,4 | 00:38,8 | 00:25,7 | 00:37,0 | 00:44,3 |
| 770 | 00:22,3 | 00:32,2 | 00:38,5 | 00:25,5 | 00:36,8 | 00:44,0 |
| 780 | 00:22,2 | 00:32,0 | 00:38,3 | 00:25,4 | 00:36,6 | 00:43,8 |
| 790 | 00:22,1 | 00:31,9 | 00:38,1 | 00:25,2 | 00:36,4 | 00:43,5 |
| 800 | 00:22,0 | 00:31,7 | 00:37,9 | 00:25,1 | 00:36,2 | 00:43,3 |
| 810 | 00:21,9 | 00:31,5 | 00:37,7 | 00:25,0 | 00:36,0 | 00:43,1 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 820 | 00:21,8 | 00:31,4 | 00:37,5 | 00:24,8 | 00:35,8 | 00:42,9 |
| 830 | 00:21,7 | 00:31,2 | 00:37,4 | 00:24,7 | 00:35,6 | 00:42,7 |
| 840 | 00:21,6 | 00:31,1 | 00:37,2 | 00:24,6 | 00:35,5 | 00:42,5 |
| 850 | 00:21,5 | 00:30,9 | 00:37,0 | 00:24,5 | 00:35,3 | 00:42,3 |
| 860 | 00:21,4 | 00:30,8 | 00:36,9 | 00:24,4 | 00:35,2 | 00:42,1 |
| 870 | 00:21,3 | 00:30,7 | 00:36,7 | 00:24,3 | 00:35,0 | 00:41,9 |
| 880 | 00:21,2 | 00:30,6 | 00:36,6 | 00:24,2 | 00:34,9 | 00:41,8 |
| 890 | 00:21,1 | 00:30,5 | 00:36,5 | 00:24,1 | 00:34,8 | 00:41,6 |
| 900 | 00:21,1 | 00:30,4 | 00:36,3 | 00:24,0 | 00:34,7 | 00:41,5 |
| 910 | 00:21,0 | 00:30,3 | 00:36,2 | 00:24,0 | 00:34,5 | 00:41,3 |

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго (и более) годов спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 920 | 00:20,9 | 00:30,2 | 00:36,1 | 00:23,9 | 00:34,4 | 00:41,2 |
| 930 | 00:20,9 | 00:30,1 | 00:36,0 | 00:23,8 | 00:34,3 | 00:41,1 |
| 940 | 00:20,8 | 00:30,0 | 00:35,9 | 00:23,8 | 00:34,3 | 00:41,0 |
| 950 | 00:20,8 | 00:29,9 | 00:35,8 | 00:23,7 | 00:34,2 | 00:40,9 |
| 960 | 00:20,7 | 00:29,9 | 00:35,8 | 00:23,7 | 00:34,1 | 00:40,8 |
| 970 | 00:20,7 | 00:29,8 | 00:35,7 | 00:23,6 | 00:34,0 | 00:40,7 |
| 980 | 00:20,6 | 00:29,8 | 00:35,6 | 00:23,6 | 00:34,0 | 00:40,7 |
| 990 | 00:20,6 | 00:29,7 | 00:35,6 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 |
| 1000 | 00:20,6 | 00:29,7 | 00:35,5 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 |