

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 2

В.С. Метелев

ПРИНЯТО

Общим собранием тренерского
совета

протокол № 21 от 01.10.2020

ПОЛОЖЕНИЕ

о переводе спортсменов на следующий год обучения в МБУ СШ № 2

Тестирование спортсменов проводится на основании федеральных стандартов по видам спорта, утвержденных Министерством спорта России, (май, сентябрь, декабрь и при наличии вакантных мест в тренировочных группах в течение года).

Отделение легкой атлетики.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд		

Отделение волейбола.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Отделение настольного тенниса

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	I, II, III, 1 юн. в зависимости от года обучения	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Отделение Ушу

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	