**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор МБУ СШ № 2

В.С. Метелев

ОТКИНЧП

Общим собранием тренерского

совета

протокол № <u>21</u> от <u>01.10.2020</u>

# 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

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

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

<b>№</b>	Упражнения	Единица	Норм	атив
п.п.		измерения	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	M, CM	не м	енее
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-		не м	енее
	вперед	M	9	7
4.	Прыжок в длину с места	CM	не м	енее
	отталкиванием двумя ногами, с		180	170
	приземлением на обе ноги			
	Спортивный разряд	Третий юнош	еский спор	тивный
		р	азряд	

#### Отделение волейбола.

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

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)		
качество	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 x 6 м (не более 12 c)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 c)	
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	Контрольные упражнения (тесты)	
качество	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 x 6 м	Челночный бег 5 x 6 м
	(не более 11,5 с)	(не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Бросок мяча весом 1 кг из-за
	головы двумя руками стоя	головы двумя руками стоя
	(не менее 10 м)	(не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 180 см)	(не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со	Прыжок в верх с места
	взмахом руками (не менее 40	со взмахом руками
	см)	(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	Контрольные упр	ражнения (тесты)
физическое	Юноши	Девушки
качество		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
	Прыжки боком через	Прыжки боком через
Координация	гимнастическую скамейку за	гимнастическую скамейку за
	30 с (не менее 15 раз)	30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30	Прыжки через скакалку за 30
	с (не менее 35 раз)	с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
качества	менее 155 см)	менее 150 см)
	Метание мяча для	Метание мяча для
	настольного тенниса (не	настольного тенниса (не
	менее 4 м)	менее 3 м)

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

#### СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество		
	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	Прыжки через скакалку за 45
	45 с (не менее 75 раз)	с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
качества	(не менее 160 см)	(не менее 155 см)
Силовая	Подтягивание на	Сгибание и разгибание рук в
выносливость	перекладине (не менее 7	упоре лежа (не менее 10 раз)
	раз)	
Техническое	Обязательная техническая	Обязательная техническая
мастерство	программа	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	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое качество			
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)	
Координация	Прыжки через скакалку за	Прыжки через скакалку за 45	
	45 с (не менее 115 раз)	с (не менее 105 раз)	
Силовая	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в	
выносливость	в упоре лежа за 1 мин. (не	упоре лежа за 1 мин. (не менее	
	менее 25 раз)	20 pa3)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	
качества	(не менее 191 см)	(не менее 181 см)	
Техническое	Обязательная техническая	Обязательная техническая	
мастерство	программа	программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

#### Отделение Ушу

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

Миническое качества   Бег на 30 м (не более 6,5 с)   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Мини (не менее 3 раз)   Мини (не менее 3 раз)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Минической степке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Мини (не менее 4 раз)   Мини (не менее 4 раз)   Мини (не менее 2 раз)   Мини (не менее 2 раз)   Мини (не менее 3 раз)   Мини (не менее 4 раз)   Мини (не менее 4 раз)   Мини (не менее 5 раз)   Мини (не менее 4 раз)   Мини (не менее 6 раз)   Мини (не менее 10 раз)   Менеее 10 раз)   Менееее 10 раз)   Менееее 10 раз)   Менееее 10 раз)   Менееее 10 раз)   Менееееее 10 раз)   Менеееееее 10 раз)   Менееееееееееееееееееееееееееееееееее	Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)				
Таолу, традиционное   Бег на 30 м (не более 6,5 с)   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Челночный бег 3х10 м (не более 12,0 с)   Челночный бег 3х10 м (не более 12,0 с)   Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Поднимание ног из виса на гимпастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Поднимание ног из виса на гимпастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)   Бег на 250 м (не более 55 с)   Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)   Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)   Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)   Ппагат поперечный (фиксация не менее 5 с)   Ппагат поперечный (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 сипне (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Упражнение "мост" из положения не менее 5 с)   Упражнение "мост" из положения не менее 5 с)   Опражов в длину с места (не менее 20 см)   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)   Непрерывный бег в свободном темпе (10 непрерывный бег в свободном тем						
Скоростные качества         Бег на 30 м (не более 6,5 с)         Бег на 30 м (не более 6,7 с)           Координация         Челночный бег 3х 10 м (не более 12,0 с)         Челночный бег 3х 10 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 гугол"(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 мии (не менее 16 раз)         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)         Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)           Пилагат поперечный (фиксация не менее 5 с)         Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)         Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)           Иплагат поперечный (фиксация не менее 5 с)         ИПл сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)         ИПл сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)         ИПл сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)         Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стол до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)         Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стол до пальцев рук в на более 60 см, фиксация не менее 5 с)         Бег на 30 м (не более 60 см, фиксация не менее 5	качество					
Координация   Челночный бет 3х10 м (не более 12,0 с)   Челночный бет 3х10 м (не более 12,2 с)   Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)   Бет на 250 м (не более 55 с)   Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)   Мин (не менее 18 раз)   Мин (не менее 16 раз)   Мин (не менее 16 раз)   Мин (не менее 270 см)   Прыжки в длину с места (не менее 270 см)   Прыжки в длину с места (не менее 270 см)   Прыжки в длину с места (не менее 270 см)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)   Плагат продольный (фиксация не менее 5 с)   Плагат поперечный (фиксация не менее 5 с)   Прыжко в длину с места (не менее 110 см)   Прыжко в длину с места (не менее 110 см)   Прыжко в длину с места (не менее 110 газа)   Прыжко в длину с места (не менее 120 газа)   Прыжко в длину с места (не менее 120 газа)   Праг						
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)	качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)			
Гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)		Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 c)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)			
Скоростная Выносливость         "утол" (не менее 1 раза)         "утол" (не менее 1 раза)           Скоростно- силовые качества	Сила					
Скоростная выносливость         Бег на 250 м (не более 55 с)         Бег на 250 м (не более 55 с)           Скоростно- силовые качества Вайносливость         Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)         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)         Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)           Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)         Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)         Шпагат продольный (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)         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)         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)         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)         Нелычи от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)         Нелычи от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксац						
Выносливость         Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 силовые качества имин (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)           Пилагат продольный (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)           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 3х10м (не более 12,2 с)           Скоростно-силовые качества         Подтягивание на перекладине (не менее 10 прыжок в длину с места (не менее 120 см)         Прыжки в длину с места (не менее 110 см)           Сила         Подтягивание на перекладине (не менее 120 см)         1 раза)           Сила         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе (10		"угол"(не менее 3 раз)	"угол"(не менее 1 раза)			
силовые качества         мин (не менее 18 раз)         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)           Шпагат продольный (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)           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)           Скоростносиловые 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)         Прыжок в длину с места (не менее 1 раза)           Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)         Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)           Выносливость         Непрерывный бег в свободном темпе (10	1	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)			
Двойной прыжки в длину с места (неменее 280 см)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (неболее 6,2 с)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (неболее 6,4 с)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (неболее 6,4 с)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (неболее 6,4 с)   Прыжки в длину на одной ноге 10 м (неболее 6,4 с)   Ппагат продольный (фиксация неменее 5 с)   Ппагат поперечный (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени в переднай (фиксация неменее 5 с)   И.П сед, ноги внагати впереднай (фиксация неменее	Скоростно-					
менее 280 см)         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)           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)         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)           Скоростные качества         Бег на 30 м (не более 6,4 с)         Бег на 30 м (не более 6,7 с)           Скоростно- силовые качества         Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)         Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)           Скоростно- силовые качества         Прыжко в длину с места (не менее 110 см)         Прыжко в длину с места (не менее 110 см)           Сила         Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)         1 подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)           Выносливость         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе	силовые качества	мин (не менее 18 раз)	мин (не менее 16 раз)			
Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Двойной прыжок в длину с места (не			
Более 6,2 с)         более 6,4 с)           Пибкость         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)           Скоростные качества         Бег на 30 м (не более 6,4 с)         Бег на 30 м (не более 6,7 с)           Координация         Челночный бег зх10м (не более 12,0 с)         Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)           Скоростносиловые качества         Прыжок в длину с места (не менее 110 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)           Выносливость         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе		менее 280 см)	менее 270 см)			
Гибкость         Шпагат продольный (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)         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)         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)         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)         Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)         Истине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 10 см)         Выночный бет в за 10 м (не более 12,0 с)         Непрерывный бет в свободном темпе (10         Истибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе (10         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темпе         Непрерывный бег в свободном темп		Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не			
S c   5 c   5 c   5 c   1		более 6,2 с)	более 6,4 с)			
Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее	Шпагат продольный (фиксация не менее			
5 c)   5 c)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 c)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 c)   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)   Осаньда   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Оскоростные качества   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)   Непрерывный бег в свободном темпе (10		5 c)	5 c)			
5 c)   5 c)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 c)   И.П сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 c)   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)   Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Осаньда   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Бег на 30 м (не более 6,7 с)   Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Прыжок в длину с места (не менее 120 см)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)   Непрерывный бег в свободном темпе (10		Шпагат поперечный (фиксация не менее	Шпагат поперечный (фиксация не менее			
Колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мирканция не менее 5 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не менее 110 см)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х		1 1	1 12			
Колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мпражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)   Мирканция не менее 5 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не менее 110 см)   Мелночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х10 м (не более 6,7 с)   Мелночный бег 3х		И.П сед, ноги вместе Наклон вперед,	И.П сед, ноги вместе Наклон вперед,			
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  Координация  Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)  Скоростносиловые качества  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  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  Бег на 30 м (не более 6,4 с)  Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  Подтягивание на перекладине (не менее 1 граза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10		_	=			
на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)  Саньда  Скоростные качества Координация  Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)  Скоростносиловые качества  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  На спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)  Саньда  Бег на 30 м (не более 6,7 с)  Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  См)  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10		, , ,				
рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)  Саньда  Скоростные качества  Координация  Скоростно-силовые качества  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 120 см)  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  рук не более 60 см, фиксация не менее 5 су с)  рук не более 60 см, фиксация не менее 5 су с)  Саньда  Бег на 30 м (не более 6,7 с)  Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе (10		Упражнение "мост" из положения лежа	Упражнение "мост" из положения лежа			
Скоростные качества Координация Скоростно- силовые качества Сила Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Выносливость  Скоростьо  Скоростно- силовые качества Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) Выносливость  Скоростно- силовые качества Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Непрерывный бег в свободном темпе Непрерывный бег в свободном темпе (10		на спине (расстояние от стоп до пальцев	на спине (расстояние от стоп до пальцев			
Скоростные качества  Координация  Скоростно-силовые качества  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Скоростьо  Силовые качества  Силовночный бег зх10м (не более 12,0 с)  Непрерывный бег зх10м (не более 12,2 с)  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  См)  Подтягивание на перекладине (не менее 1 подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10		рук не более 60 см, фиксация не менее 5	рук не более 60 см, фиксация не менее 5			
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 110 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         Непрерывный бег в свободном темпе (10		,	c)			
Координация  Скоростно- силовые качества  Прыжок в длину с места (не менее 120 см)  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10		Саньда	-			
Скоростно- силовые качества  Сила  Прыжок в длину с места (не менее 120 см)  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Выносливость  Непрерывный бег в свободном темпе  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  Подтягивание на перекладине (не менее 1 подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10	качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)			
силовые качества  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Сила  Сила  Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10	Координация		Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)			
Сила Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Спивание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе Непрерывный бег в свободном темпе (10	Скоростно-		Прыжок в длину с места (не менее 110			
2 раз) 1 раза) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) (не менее 15 раз)  Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе Непрерывный бег в свободном темпе (10		(не менее 120 см)	см)			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  Выносливость  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  Непрерывный бег в свободном темпе  Непрерывный бег в свободном темпе (10	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее	Подтягивание на перекладине (не менее			
(не менее 15 раз) (не менее 10 раз)  Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе Непрерывный бег в свободном темпе (10		2 pa3)	1 раза)			
Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе Непрерывный бег в свободном темпе (10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Trempeparation our beautiful frame (10		(не менее 15 раз)	(не менее 10 раз)			
	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	Непрерывный бег в свободном темпе (10			
(10 11111)		(10 мин)	мин)			

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое	Юноши	Девушки	
<b>Качество</b> 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 3x10 м (не более 10,0 c)	
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 c)	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 раза)	
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 c)	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 c)	
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 c)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 c)	
	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)	
	на спине (расстояние от стоп до пальцев	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 3x10м (не более 9,9 c)	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 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)	
Техническое мастерство	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с) Обязательная техническая программа	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)	