

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШ № 2  
 Е. В. Сидников  
 ПРИНЯТО  
 Общим собранием трудового  
 коллектива  
 протокол № 2 от 29.08.2017

## ПОЛОЖЕНИЕ переводе обучающихся на следующий год обучения в МБУ СШ № 2.

Тестирование обучающихся проводятся на основании федеральных стандартов по видам спорта, утвержденных Министерством спорта России.

**Отделение легкой атлетики.**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции, барьерный бег</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,5 сек	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,8 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 30 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 40 прыжков
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 25 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 30 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ № 2  
\_\_\_\_\_ Е.В.Следников  
ПРИНЯТО  
Общим собранием трудового  
коллектива  
протокол № 2 от 29.08.2017

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**переводe обучающихся на следующий год обучения**  
**в МБУ СШ № 2.**

Тестирование обучающихся проводятся на основании федеральных стандартов по видам спорта, утвержденных Министерством спорта России.

**Отделение легкой атлетики.**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции, барьерный бег</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,5 сек	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,8 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 30 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 40 прыжков
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 25 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 30 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м

	не более 9,9 сек	не более 10,0 сек
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,5 сек	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,8 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 30 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 40 прыжков
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,7 сек	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 28 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 35 прыжков
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,7 сек	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 28 прыжков	Прыжки через скакалку в течение 30 сек не менее 35 прыжков

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции, барьерный бег		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 9,3 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 10,3 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 180 см
	Бег 150 м с высокого старта не более 25,5 сек	Бег 150 м с высокого старта не более 27,8 сек
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Скоростные качества	не менее 170 см	не менее 160 см
	Бег 60 м с высокого старта не более 9,5 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 10,6 сек
Выносливость	Бег 500 м не более 1 мин 44 сек	Бег 500 м не более 2 мин 01 сек
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 9,3 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 10,5 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 180 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 5 м 40 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 5 м 10 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 9,6 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 10,6 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 170 см
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед не менее 10 м	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед не менее 8 м
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 9,5 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 10,5 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 170 см
	Тройной прыжок с места не менее 5 м 30 см	Тройной прыжок с места не менее 5 м 00 см
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед не менее 9 м	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед не менее 7 м
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции, барьерный бег		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,3 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,2 сек
	Бег 300 м с высокого старта не более 38,5 сек	Бег 300 м с высокого старта не более 43,5 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 260 см	Прыжок в длину с места не менее 230 см
	Десятерной прыжок с места не менее 25 м	Десятерной прыжок с места не менее 23 м
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта не более 8,0 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 9,0 сек
	Прыжок в длину с места не менее 240 см	Прыжок в длину с места не менее 200 см
Выносливость	Бег 2000 м не более 6 мин 00 сек	Бег 2000 м не более 4 мин 10 сек
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,4 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 250 см	Прыжок в длину с места не менее 220 см
	Полуприсед со штангой не менее 80 кг	Полуприсед со штангой не менее 40 кг
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,6 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 260 см	Прыжок в длину с места не менее 220 см

Силовые качества	Рывок штанги не менее 70 кг	Рывок штанги не менее 35 кг
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,7 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,8 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 250 см	Прыжок в длину с места не менее 210 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 760 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 700 см
Силовые качества	Жим штанги лежа не менее 70 кг	Жим штанги лежа не менее 25 кг
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции, барьерный бег		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,1 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 7,9 сек
	Бег 300 м не более 37,0 сек	Бег 300 м не более 41,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 280 см	Прыжок в длину с места не менее 250 см
	Десятерной прыжок с места не менее 27 м	Десятерной прыжок с места не менее 25 м
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,6 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 250 см	Прыжок в длину с места не менее 240 см
Выносливость	Бег 2000 м не более 5 мин 45 сек	Бег 2000 м не более 6 мин 40 сек
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,3 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 260 см	Прыжок в длину с места не менее 240 см
	Полуприсед со штангой не менее 100 кг	Полуприсед со штангой не менее 50 кг
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,4 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,3 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 280 см	Прыжок в длину с места не менее 250 см
Силовые качества	Рывок штанги не менее 80 кг	Рывок штанги не менее 40 кг
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта не более 7,5 сек	Бег 60 м с высокого старта не более 8,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 270 см	Прыжок в длину с места не менее 240 см
	Тройной прыжок в длину с места не менее 775 см	Тройной прыжок в длину с места не менее 730 см
Силовые качества	Жим штанги лежа не менее 80 кг	Жим штанги лежа не менее 30 кг
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

## 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 30 м не более 6,0 сек	Бег 30 м не более 6,6 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 12,0 сек	Челночный бег 5х6 м не более 12,5 сек
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 вверх с места со взмахом руками не менее 36 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 30 см

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 5,5 сек	Бег 30 м не более 6,0 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 11,5 сек	Челночный бег 5х6 м не более 12,0 сек
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 вверх с места с взмахом руками не менее 40 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 5,0 сек	Бег 30 м не более 5,5 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 11,0 сек	Челночный бег 5х6 м не более 11,5 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 16 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 12 м
	Прыжок в длину с места  не менее 200 см	Прыжок в длину с места  не менее 180 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 45 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 38 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 4,9 сек	Бег 30 м не более 5,3 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 10,8 сек	Челночный бег 5х6 м не более 11,0 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 18 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 14 м
	Прыжок в длину с места не менее 240 см	Прыжок в длину с места не менее 210 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками	Прыжок вверх с места с взмахом руками

	не менее 50 см	не менее 40 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### Отделение баскетбола

#### 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 20 м не более 4,5 сек	Бег 20 м не более 4,7 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 115 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 24 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 20 см

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 4,0 сек	Бег 20 м не более 4,3 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 30 см
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 183 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 168 м

	Бег 600 м не более 2 мин 05 сек	Бег 600 м не более 2 мин 22 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**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 20 м не более 3,7 сек	Бег 20 м не более 4,0 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 8,6 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 9,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 225 см	Прыжок в длину с места не менее 212 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 46 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 40 см
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 232 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 205 м
	Бег 600 м не более 2 мин 02 сек	Бег 600 м не более 2 мин 18 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 3,21 сек	Бег 20 м не более 3,59 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 8,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 9,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 245 см	Прыжок в длину с места не менее 222 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 47 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 43 см

Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 234 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 206 м
	Бег 600 м не более 1 мин 58 сек	Бег 600 м не более 2 мин 12 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Принято  
 Педагогическим советом ДЮСШ № 2  
 Протокол № 1 от 15.01.2001 г.