

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 2
В.С. Метелев

ПРИНЯТО

Общим собранием тренерского
коллектива
протокол № 4 от 22.10.2019



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.

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	Прыжок в верх с места со

**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	