

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

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|--|
| | юноши | девушки |
| Бег на короткие дистанции, барьерный бег | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м не более 9,5 сек | Челночный бег 3 х 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 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| 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 х 10 м не более 9,9 сек | Челночный бег 3 х 10 м не более 10,0 сек |

| Прыжки | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м не более 9,5 сек | Челночный бег 3 х 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 |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м не более 9,7 сек | Челночный бег 3 х 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 |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3 х 10 м не более 9,7 сек | Челночный бег 3 х 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 не менее 170 см | Прыжок в длину с места не менее 160 см |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Скоростные качества | 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 не менее 50 см | Прыжок вверх с места с взмахом руками 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
 Общим собранием трудового коллектива
 Протокол № 2 от 29.08.2017 г.