|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**  |
| Упр. | Балл | Этап начальной подготовки |
| До года обучения | Свыше года обучения |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| Бег 30 м (с) | **5** | 6,2 | 6,4 | 6.0 | 6,2 |
| **4** | 6,7 | 6,9 | 6,3 | 6,4 |
| **3** | 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 12 | 10 | 18 | 12 |
| **4** | 8 | 6 | 11 | 7 |
| **3** | 7 | 4 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | **5** | +5 | +9 | +7 | +9 |
| **4** | +3 | +5 | +5 | +7 |
| **3** | +1 | +3 | +4 | +5 |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 120 | 115 | 140 | 120 |
| **4** | 115 | 110 | 130 | 115 |
| **3** | 110 | 105 | 120 | 110 |
| Бросок мяча 1 кг вперед исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой (м) | **5** | 4,5 | 4 | 4,5 | 4 |
| **4** | 4 | 3,5 | 4 | 3,5 |
| **3** | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 |
| Бег челночный 3х10 м. с высокого старта | **5** | 9,5 | 10,0 | 9,2 | 9,7 |
| **4** | 9,8 | 10,3 | 9,5 | 10,0 |
| **3** | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад (кол-во раз) | **5** | 4 | 6 |
| **4** | 2 | 4 |
| **3** | 1 | 3 |
| Плавание (вольный стиль) 50 м. | **-** | Без учета времени | Без учета времени |

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 21 балла, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег на 30 метров** выполняется с высокого старта, по команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Испытуемый не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней
2. **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу,** испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение, считается кол-во раз
3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),** испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,** испытуемый принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается три попытки. Засчитывается лучший результат.
5. **Плавание (вольный стиль) 50 м,** Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды».
6. **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад,** Тест выполняется из исходного положения, с палкой в руках спереди. Стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см., ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить "выкрут" палки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения
7. **Челночный бег 3\*10 м с высокого старта,** упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
8. **Бросок набивного мяча,** исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упр. | Балл | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года обучения |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| Бег 1000 м (мин., с) | **5** | 5,10 | 5,80 |
| **4** | 5,30 | 6,0 |
| **3** | 5,50 | 6,20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 18 | 12 |
| **4** | 15 | 9 |
| **3** | 13 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | **5** | +9 | +10 |
| **4** | +6 | +7 |
| **3** | +4 | +5 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | **5** | 8,8 | 9.0 |
| **4** | 9,1 | 9,3 |
| **3** | 9,3 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) | **5** | 165 | 150 |
| **4** | 150 | 140 |
| **3** | 140 | 130 |
|  **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| Бросок мяча 1 кг вперед исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой (м) | **5** | 4,5 | 4 |
| **4** | 4,2 | 3,7 |
| **3** | 4.0 | 3,5 |
| Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. (м) | **5** | 10,0 | 10,0 |
| **4** | 8,0 | 9,0 |
| **3** | 7,0 | 8,0 |
| Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад (кол-во раз) | **5** | 6 |
| **4** | 4 |
| **3** | 3 |

Уровень спортивной квалификации

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) до трех лет:

3 юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) свыше трех лет:

третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 24 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег по дистанции 1000 м.**  Проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.
2. **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу,** испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение, считается кол-во раз
3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),** испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,** испытуемый принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается три попытки. Засчитывается лучший результат.
5. **Челночный бег 3х10 м,** упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
6. **Бросок набивного мяча,** исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется
7. **Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед,** исходное положение - стоя у борта бассейна, руки вверх, голова между рук. Приседая, поставить ступни ног на стенку бассейна и оттолкнуться ногами. Проскользить на груди, без работы ног. Оценивается длина скольжения и правильность выполнения
8. **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад,** тест выполняется из исходного положения, с палкой в руках спереди. Стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см., ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить "выкрут" палки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения**.**