

**Приложение**  
к положению о правилах приема  
на обучение по дополнительным общеобразовательным  
программам и программам спортивной подготовки

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта  
**плавание**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед-назад	Выкруты прямых рук вперед-назад
	Наклоны вперед, стоя на возвышении	Наклоны вперед, стоя на возвышении

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
легкая атлетика (**бег на короткие дистанции и прыжки**)

тесты	оценка	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,1	8,9	8,7	9,4	9,2	9,0
	хорошо	9,3	9,1	8,9	9,6	9,4	9,2
	<b>удовлет.</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>9,1</b>	<b>9,8</b>	<b>9,6</b>	<b>9,4</b>
2. Прыжок в длину с места см	отлично	155	165	175	145	155	165
	хорошо	145	155	165	135	145	155
	<b>удовлет.</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>145</b>
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	34	36	38	44	46	48
	хорошо	32	34	36	42	44	46
	<b>удовлет.</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(**лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции**)

тесты	оценка	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,5	9,3	9,1	9,6	9,4	9,2
	хорошо	9,7	9,5	9,3	9,8	9,6	9,4
	<b>удовлет.</b>	<b>9,9</b>	<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>10,0</b>	<b>9,8</b>	<b>9,6</b>
2. Прыжок в длину с места	отлично	150	160	170	145	155	160
	хорошо	140	150	160	135	145	150

см	удовлет.	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>140</b>
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	29	31	33	34	36	38
	хорошо	27	29	31	32	34	36
	удовлет.	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(лёгкая атлетика: метания, многоборья)

тесты	оценка	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,3	9,1	8,9	9,6	9,4	9,2
	хорошо	9,5	9,3	9,1	9,8	9,6	9,4
	удовлет.	<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,8</b>	<b>9,6</b>
2. Прыжок в длину с места см	отлично	150	160	170	145	155	165
	хорошо	140	150	160	135	145	155
	удовлет.	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>145</b>
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	32	34	36	39	41	43
	хорошо	30	32	34	37	39	41
	удовлет.	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>39</b>

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта  
каратэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (+/-)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
(спортивная борьба: греко-римская, грэпплинг)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,8 с)

<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **самбо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 4 раз)	(не менее 1 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта

**Дзюдо**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>юноши</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5с)	
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Скоростные силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 140 см)	
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 8 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	