

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МБУДО СШ  
«Факел» г. Челябинска  
Протокол № 2 от «27» апреля 2023 года



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска  
/В.О. Хупавко/  
от «28» апреля 2023 года

### НОРМАТИВЫ

для зачисления и перевода по дополнительным образовательным программам  
на этапах спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с федеральными стандарта-  
ми спортивной подготовки в МБУ СШ «Факел» г. Челябинска

### ВИД СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Таблица № 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на  
этап начальной подготовки (до года обучения)  
по виду спорта «пауэрлифтинг»

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | Мальчики | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | сек.                 | не более |         |
|   |   |                      | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лёжа на низкой пере-<br>кладине 90 см              | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 9        | 7       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя но-<br>гами                        | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 130      | 120     |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лёжа<br>на спине (за 1 мин)            | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 27       | 24      |
| 1.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на<br>полу                       | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 10       | 5       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки<br>скрещены, ладони на плечах | сек.                 | не менее |         |
|   |   |                      | 7,0      |         |
| 2.2.  | Приседание, ладони на затылке   | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 10       | 5       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на  
этап начальной подготовки (свыше года обучения)  
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | Мальчики | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 5,7      | 6,0     |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см                | кол-во раз           | не менее |         |
|   |  |                      | 11       | 9       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                          | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 150      | 135     |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)            | кол-во раз           | не менее |         |
|   |  |                      | 32       | 28      |
| 1.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                       | кол-во раз           | не менее |         |
|   |  |                      | 13       | 7       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | сек.                 | не менее |         |
|   |  |                      | 8,0      |         |
| 2.2.  | Приседание, ладони на затылке  | кол-во раз           | не менее |         |
|   |  |                      | 15       | 10      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

| №<br>n/n  | Упражнения   | Единица измерения   | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 5,7      | 6,0     |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см                    | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 11       | 9       |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                           | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 13       | 7       |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              | см  | не менее |         |
|   |  |   | 150      | 135     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)                | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 32       | 28      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |         |
| 2.1.  | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 8        |         |
| 2.2.  | Жим лёжа (вес штанги 70 % от повторного максимума)                       | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 8        |         |
| 2.3.  | Становая тяга (вес штанги 70 % от повторного максимума)                  | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 6        |         |
| 2.4.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах     | сек   | не менее |         |
|   |  |   | 9,0      |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)             | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)          | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м.   | сек.              | не более          |                     |
|   |  |                   | 5,3               | 5,6                 |
| 1.2.  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см                | кол-во раз        | не менее          |                     |
|   |  |                   | 13                | 10                  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                       | кол-во раз        | не менее          |                     |
|   |  |                   | 20                | 8                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                   |                     |
| 2.1   | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | сек.              | не менее          |                     |
|   |  |                   | 12,0              |                     |
| 2.2.  | Планка на прямых руках   | сек.              | не менее          |                     |
|   |  |                   | 60,0              | 45,0                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                   |                     |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                        |                   |                   |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.              | не более          |                     |
|   |  |                   | 4,9               | 5,7                 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | кол-во раз        | не менее          |                     |
|   |  |                   | 27                | 9                   |
| 1.3.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)            | кол-во раз        | не менее          |                     |
|   |  |                   | 36                | 33                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | сек.              | не менее          |                     |
|   |  |                   | 12,0              |                     |
| 2.2.  | Планка на прямых руках   | сек.              | не менее          |                     |
|   |  |                   | 75,0              | 60,0                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                   |                     |
| 3.1   | Спортивное звание «мастер спорта России»                             |                   |                   |                     |

## ВИД СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Таблица № 1

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «танцевальный спорт»

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив   |         |
|---|---|----------------------|------------|---------|
|   |   |                      | Мальчики   | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |            |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | сек.                 | не более   |         |
|   |   |                      | 6,9        | 7,1     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | кол-во раз           | не менее > |         |
|   |   |                      | 7          | 4       |
| 1.3.  | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин./сек.            | не более   |         |
|   |   |                      | 7,10       | 7,35    |
| 1.4.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см.                  | не менее   |         |
|   |   |                      | +1         | +3      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.                  | не менее   |         |
|   |   |                      | 110        | 105     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |            |         |
| 2.1.  | И.п. - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад   | градусов             | не менее   |         |
|   |   |                      | 15         | 30      |
| 2.2.  | Равновесие на 1-ой ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения                               | сек.                 | не менее   |         |
|   |   |                      | 4          | 5       |
| 2.3.  | И.п. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.п. | кол-во раз           | не менее   |         |
|   |   |                      | 7          | 5       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на  
этап начальной подготовки (свыше года обучения)  
по виду спорта «танцевальный спорт»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив   |         |
|---|---|----------------------|------------|---------|
|   |   |                      | Мальчики   | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |            |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | сек.                 | не более   |         |
|   |   |                      | 6,7        | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | кол-во раз           | не менее > |         |
|   |   |                      | 10         | 6       |
| 1.3.  | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин./сек.            | не более   |         |
|   |   |                      | 6,40       | 7,05    |
| 1.4.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см.                  | не менее   |         |
|   |   |                      | +3         | +5      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.                  | не менее   |         |
|   |   |                      | 120        | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |            |         |
| 2.1.  | И.п. - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад   | градусов             | не менее   |         |
|   |   |                      | 15         | 30      |
| 2.2.  | Равновесие на 1-ой ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения                               | сек.                 | не менее   |         |
|   |   |                      | 4          | 5       |
| 2.3.  | И.п. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.п. | кол-во раз           | не менее   |         |
|   |   |                      | 7          | 5       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив            |                     |
|---|---|---|---------------------|---------------------|
|   |   |   | Мальчи-<br>ки/юноши | Девочки/<br>девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |                     |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | сек.  | не более            |                     |
|   |   |   | 6,0                 | 6,2                 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | кол-во раз  | не менее            |                     |
|   |   |   | 13                  | 7                   |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см.   | не менее            |                     |
|   |   |   | +4                  | +5                  |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | сек.  | не менее            |                     |
|   |   |   | 9,3                 | 9,5                 |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.   | не менее            |                     |
|   |   |   | 140                 | 130                 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |                     |                     |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.   | кол-во раз  | не менее            |                     |
|   |   |   | 70                  |                     |
| 2.2.  | И.п. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. за 1 мин. | кол-во раз  | не менее            |                     |
|   |   |   | 35                  |                     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |                     |                     |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)  | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                     |                     |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)   | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                     |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

| №<br>n/n  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|   |   |                   | Юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | Девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                              |                                 |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | сек.              | не более                     |                                 |
|   |   |                   | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | кол-во раз        | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 36                           | 15                              |
| 1.3.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см.               | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | +11                          | +15                             |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | сек.              | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 7,2                          | 8,0                             |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см.               | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 215                          | 180                             |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)  | кол-во раз        | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 49                           | 43                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                              |                                 |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперёд в течение 1 мин.   | кол-во раз        | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 160                          | 150                             |
| 2.2.  | И.п. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.п. за 1 мин. | кол-во раз        | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 47                           |                                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                              |                                 |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                   |                              |                                 |



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | Юниоры   | Юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | сек.                 | не более |         |
|   |   |                      | 13,4     | 16,0    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 42       | 16      |
| 1.3.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см.                  | не менее |         |
|   |   |                      | +13      | +16     |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | сек.                 | не менее |         |
|   |   |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см.                  | не менее |         |
|   |   |                      | 215      | 180     |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)                  | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 50       | 44      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперёд в течение 1 мин.                         | кол-во раз           | не менее |         |
|   |   |                      | 180      | 170     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                      |          |         |

**ВИД СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Таблица № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на  
этап начальной подготовки  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|-------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                         |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | сек.              | не более                  |         | не более                |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                     | 6,8     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                  |         | не менее                |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 120                     | 115     |
| 1.3.  | Челночный бег 3x10м   | сек.              | не более                  |         | не более                |         |
|   |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                    | 10,4    |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)  | кол-во раз        | не менее                  |         | не менее                |         |
|   |   |                   | 11                        | 9       | 24                      | 21      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                         |         |
| 2.1.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | кол-во раз        | не менее                  |         |                         |         |
|   |   |                   | 1                         |         |                         |         |
| 2.2.  | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук                                       | см                | не менее                  |         | не менее                |         |
|   |   |                   | 26                        | 30      | 28                      | 32      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица измерения   | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | Мальчики | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее |         |
|   |  |   | 130      | 120     |
| 1.3.  | Челночный бег 3x10м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 9,6      | 9,9     |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)   | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 20       | 17      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |         |
| 2.1.  | Прыжок со скакалкой за 1 мин   | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 70       | 100     |
| 2.2.  | Продольный шпагат касанием пола бёдрами  | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 1        |         |
| 2.3.  | Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек) | кол-во раз  | не менее |         |
|   |  |   | 8        | 7       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)   | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| №<br>n/n  | Упражнения   | Единица<br>измерения                            | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 5,1      | 5,4     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м  | мин, сек.                                       | не более |         |
|   |  |   | 5,50     | 6,20    |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не более |         |
|   |  |   | 190      | 160     |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м   | сек   | не менее |         |
|   |  |   | 150      | 135     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | кол-во раз                                      | не менее |         |
|   |  |   | 25       | 22      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |         |
| 2.1.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                      | см  | не менее |         |
|   |  |   | +11      | +15     |
| 2.2.  | Продольный шпагат касанием пола бёдрами  | кол-во раз                                      | не менее |         |
|   |  |   | I        |         |
| 2.3.  | Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек) | кол-во раз                                      | не менее |         |
|   |  |   | 5        | 4       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)  | Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»  |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)  | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 8,2      | 8,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, сек.            | не более |         |
|   |  |                      | 8,10     | 10,00   |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 230      | 185     |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м                                       | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек) | кол-во раз           | не менее |         |
|   |  |                      | 25       | 22      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | сек.                 | не менее |         |
|   |  |                      | 1        |         |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м                 | сек.                 | не менее |         |
|   |  |                      | 1        |         |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10  | сек.                 | не менее |         |
|   |  |                      | 6        | 5       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                   |                      |          |         |

## ВИД СПОРТА «ФУТБОЛ»

Таблица № 1

### Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года) по виду спорта «футбол»

| №<br>п/п   | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол |   |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта               | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 2,35     | 2,50    |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см.                  | не менее |         |
|  |   |                      | 100      | 90      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол      |   |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м                           | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 3,20     | 3,40    |

Таблица № 2

### Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года) по виду спорта «футбол»

| №<br>п/п   | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол |   |                      |          |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м                        | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 9,30     | 10,30   |
| 1.2.   | Бег на 10 м с высокого старта               | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 2,30     | 2,40    |
| 1.3.   | Бег на 30 м                                 | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 6,0      | 6,5     |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см.                  | не менее |         |
|  |   |                      | 120      | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол      |   |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м                           | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 3,00     | 3,20    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 8,60     | 8,80    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10                           | сек.                 | не более |         |
|  |   |                      | 11,60    | 11,80   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)     | кол-во попаданий     | не менее |         |
|  |   |                      | 5        | 4       |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «футбол»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения  | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | Мальчики | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b> |  |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м   | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см.   | не менее |         |
|   |  |   | 160      | 140     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиваем двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см.   | не менее |         |
|   |  |   | 30       | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>      |  |   |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10  | сек.  | не более |         |
|   |  |   | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | кол-во попаданий  | не менее |         |
|   |  |   | 5        | 4       |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | кол-во попаданий  | не менее |         |
|   |  |   | 5        | 4       |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                  | м.  | не менее |         |
|   |  |   | 8        | 6       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)                                    | не устанавливается  |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)                                 | Спортивные разряды:<br>«3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд», «III спортивный разряд» |          |         |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на  
этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «футбол»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м. с высокого старта                     | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                               | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 7,40     | 7,80    |
| 1.3.  | Бег 30 м.  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 4,80     | 5,00    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см.                  | не менее |         |
|   |  |                      | 230      | 215     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см.                  | не менее |         |
|   |  |                      | 35       | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>      |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м                                  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 2,25     | 2,40    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 7,10     | 7,30    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10                                  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 8,50     | 8,70    |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | кол-во попаданий     | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | кол-во попаданий     | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность                      | м.                   | не менее |         |
|   |  |                      | 15       | 12      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |  |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»       |                      |          |         |



**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на  
этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «футбол»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м. с высокого старта                     | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 1,90     | 2,05    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                               | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 7,15     | 7,50    |
| 1.3.  | Бег 30 м.  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 4,40     | 4,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см.                  | не менее |         |
|   |  |                      | 250      | 215     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см.                  | не менее |         |
|   |  |                      | 40       | 30      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>      |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м                                  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 2,10     | 2,30    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 6,60     | 6,90    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10                                  | сек.                 | не более |         |
|   |  |                      | 8,30     | 8,60    |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | кол-во попаданий     | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | кол-во попаданий     | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность                      | м.                   | не менее |         |
|   |  |                      | 18       | 15      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |  |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»       |                      |          |         |