

Утверждено приказом:  
МБУ ДО СШ ИВС  
от 11.01.2024 г. № 06 – ОД  
М.С. Будагянц

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение МБУ ДО «Спортивная школа по игровым видам спорта» (далее – СШ), разработано в соответствии:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис";

- Уставом и иными локальными актами СШ.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Цель: определение уровня физической подготовленности необходимой для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

2.2. Задачи:

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программ спортивной подготовки;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебно-тренировочного процесса.

## **3. Функции комиссии.**

3.1. Для приёма контрольно-переводных нормативов (далее – КПН) создаётся приёмная комиссия в составе не менее пяти человек. Состав комиссии утверждается директором СШ. В состав комиссии входят председатель комиссии и члены комиссии.

## **4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов.**

4.1. Контрольно-переводные нормативы для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта СШ;

4.2. К сдаче КПН допускаются все спортсмены СШ, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов;

4.3. Комиссией за две недели до сдачи КПН составляется график проведения КПН, который утверждает директор;

4.4. Промежуточный контроль для всех групп осуществляется в мае, для групп, переходящих на следующий этап спортивной подготовки в декабре;

4.5. Результаты тестирования заносятся в протокол по ОФП и СФП и

подписываются членами комиссии;

4.6. На основании ведомости сдачи КПН приёмная комиссия доводит результаты перевода до тренерского совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе/оставлении/отчислении спортсмена.

### **5. Условия перевода.**

5.1. КПН проводятся во всех группах спортивной подготовки в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и графиком сдачи КПН;

5.2. Условиями для перевода спортсменов из группы в группу являются:

- результаты сдачи КПН;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений в официальных соревнованиях);
- выполнение разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки;

5.3. Сдача нормативов проводится на учебно-тренировочных занятиях. Перед началом сдачи нормативов проводится разминка. Для проведения КПН комиссия готовит спортивный инвентарь, место проведения;

5.4. Спортсмены, участвующие в период сдачи КПН в учебно-тренировочном сборе или спортивном соревновании, могут пройти испытания досрочно или перенести на более поздний срок, но не позднее начала следующего года. Сроки сдачи оформляются дополнительным графиком проведения КПН;

5.5. Для успешного прохождения КПН требуется выполнение не менее 70% из всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта. Выполнение нормативов оценивается по принципу – зачтено/незачтено;

5.6. Спортсмены, успешно сдавшие не менее 70% из всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта, переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

5.7. Спортсмену, не выполнившему требования программы, даётся возможность пересдать КПН в резервный день, определенный комиссией и утвержденный директором СШ;

5.8 Спортсмен, не выполнивший требования программы и не сдавший КПН, является не переведенным на следующий этап, ему дается возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд;

5.9 Поступающие (законные представители несовершеннолетних поступающих) вправе подать письменную апелляцию по процедуре и (или)

результатам проведения отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после дня объявления результатов индивидуального отбора.

## Приложение

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на начальном этапе по виду спорта «баскетбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	дево чки	мальчики	дево чки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3 10 м	с	Не более			
			10,3	10,6	10,0	0,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не более	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не более	
			20	16	22	18
<b>3. Техническое мастерство</b>						
2.2	Дистанционные броски	Количество %	20	20	30	30

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			мальчик и	дево чки	мальчики	дево чки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,0	6,2	5,8	6,0
1.2.	Челночный бег 3 10 м	с	Не более		Не более	

			9,3	9,5	9,1	9,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не более	
			130	120	170	150
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Скоростное ведение	с	Не менее		Не более	
			10	10,7	9,8	10,2
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см				
			35	30	40	35
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м				
			183	168	183	168
<b>3. Техническое мастерство</b>						
3.1.	Дистанционные броски	Количество %	40	30	50	40
3.2.	Штрафные броски	Количество %	50	40	60	50
<b>4. Уровень спортивной подготовки (спортивные разряды)</b>						
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации			
Первый год			Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляется			
Второй год			Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»			
Третий год			Спортивные разряды: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,			
Свыше трех лет			Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй 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 «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			46	40
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	Не менее	
			232	205
3. Техническое мастерство				
3.1	Дистанционные броски %	Количество %	60	50
3.2	Штрафные броски %	Количество %	70	60
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

**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 «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее	
			249	221
3. Техническое мастерство				
3.1.	Дистанционные броски %	Количество %	70	60
3.2.	Штрафные броски %	Количество %	80	70
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки**  
**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта «волейбол» (юноши)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)	Прыжок в высоту у одноременным отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 6,9 с	не менее 110 см	не менее 7 раз	не менее +1 см	не более 12,0 с	не менее 6,0 м	не менее 29 см
	2-ой год	не более 6,7 с	не менее 120 см	не менее 10 раз	не менее +2 см	не более 11,8 с	не менее 7,0 м	не менее 33 см
	3-ий год	не более 6,3 с	не менее 130 см	не менее 12 раз	не менее +3 см	не более 11,6 с	не менее 8,0 м	не менее 38 см

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5,0 м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 25 см)

Этап	1-ый	не более	не менее 105	не менее 4	не менее +3	не более	не менее	не менее 25 см
------	------	----------	--------------	------------	-------------	----------	----------	----------------

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (девушки)**

начальной подготовки	год	7,1 с	см	раз	см	12,5 с	5,0 м	
	2-ой год	не более 6,9 с	не менее 115см	не менее 6 раз	не менее +4 см	не более 12,3 с	не менее 6,0 м	не менее 29 см
	3-ий год	не более 6,7 с	не менее 125см	не менее 8 раз	не менее +5 см	не более 12,0 с	не менее 7,0 м	не менее 33 см

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (юноши)**

Этап/год обучения	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			
	Бег 60 м (не более 10,4 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,0 м)	Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)	
Тренировочный этап	1-ый год	не более 10,4 с	не менее 175см	не менее 18 раз	не менее +5 см	не более 11,5 с	не менее 10,0 м	не менее 40 см
	2-ой год	не более 10,2 с	не менее 177см	не менее 19 раз	не менее +6 см	не более 11,3 с	не менее 11,0 м	не менее 43 см
	3-ий год	не более 10,0 с	не менее 179см	не менее 20 раз	не менее +7 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см
	4-ый год	не более 9,8 с	не менее 181см	не менее 21 раз	не менее +8 см	не более 10,9 с	не менее 13,0 м	не менее 50 см
	5-ый год	не более 9,6 с	не менее 183см	не менее 22 раза	не менее +9 см	не более 10,7 с	не менее 14,0 м	не менее 53 см

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (девушки)**



Этап/год обучения		ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
		Бег 60 м (не более 10,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Прыжок в высоту одновременны м отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)
Тренировоч ный этап	1-ый год	не более 10,9 с	не менее 165см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 11,8 с	не менее 8,0 м	не менее 35 см
	2-ой год	не более 10,7 с	не менее 167см	не менее 10 раз	не менее +7 см	не более 11,6 с	не менее 9,0 м	не менее 38 см
	3-ий год	не более 10,5 с	не менее 170см	не менее 11 раз	не менее +8 см	не более 11,4 с	не менее 10,0 м	не менее 41 см
	4-ый год	не более 10,3 с	не менее 173см	не менее 12 раз	не менее +9 см	не более 11,2 с	не менее 11,0 м	не менее 44 см
	5-ый год	не более 10,0 с	не менее 176см	не менее 13 раз	не менее +10 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»  
(обязательная техническая программа)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Обязательная техническая программа (1-2 год обучения)</b>				
1.1.	Передача мяча двумя руками сверху над собой	количество раз	не менее	
			20	15
1.2.	Верхняя прямая подача в левую и правую половину площадки	количество раз	не менее	
			10	8
1.3.	Нападающий удар из зон 4,3,2	количество раз	не менее	
			15	10
<b>Обязательная техническая программа (3-5 год обучения)</b>				
1.4.	Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы)	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Верхняя прямая подача по зонам	количество раз	не менее	
			7	5
1.6.	Подача в прыжке	количество раз	не менее	
			10	8

Этап/год обучения		ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
		Бег 60 м (не более 10,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Прыжок в высоту одновременны м отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)
Тренировоч ный этап	1-ый год	не более 10,9 с	не менее 165см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 11,8 с	не менее 8,0 м	не менее 35 см
	2-ой год	не более 10,7 с	не менее 167см	не менее 10 раз	не менее +7 см	не более 11,6 с	не менее 9,0 м	не менее 38 см
	3-ий год	не более 10,5 с	не менее 170см	не менее 11 раз	не менее +8 см	не более 11,4 с	не менее 10,0 м	не менее 41 см
	4-ый год	не более 10,3 с	не менее 173см	не менее 12 раз	не менее +9 см	не более 11,2 с	не менее 11,0 м	не менее 44 см
	5-ый год	не более 10,0 с	не менее 176см	не менее 13 раз	не менее +10 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»  
(обязательная техническая программа)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Обязательная техническая программа (1-2 год обучения)</b>				
1.1.	Передача мяча двумя руками сверху над собой	количество раз	не менее	
			20	15
1.2.	Верхняя прямая подача в левую и правую половину площадки	количество раз	не менее	
			10	8
1.3.	Нападающий удар из зон 4,3,2	количество раз	не менее	
			15	10
<b>Обязательная техническая программа (3-5 год обучения)</b>				
1.4.	Передача мяча двумя руками сверху с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы)	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Верхняя прямая подача по зонам	количество раз	не менее	
			7	5
1.6.	Подача в прыжке	количество раз	не менее	
			10	8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	110	105
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

**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 «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с	см	не менее	

	места толчком двумя ногами		140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной подготовки</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». 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 «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и	количество раз	не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу		36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Количество раз	Не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	Количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Количество раз	не менее	
			3	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**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**

**«гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Бег 3000 м	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			215	180
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Челночный бег 3x10	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			-	18
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м	с	не более	

	с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x40)		27,5	30,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. 40x40см с расстояние 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м(5попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**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 «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3.Уровень спортивной подготовки</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех 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 «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/



			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45с	Количество раз	не менее	
			115	105
<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 «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с	см	не менее	