

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

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 09.02.2021 г. № 62)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки по виду спорта «футбол (мини-футбол)»**

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденный приказом Минспорта России от 25.10.2019 г. № 880)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	
2.	Челночный бег 5 х 6м с высокого старта	с	не более	
			12,4	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	
4.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	
6.	Исходное положение- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	

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

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденный приказом Минспорта России от 15.07.2015 г. № 741)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м	не более 6 с	не более 6,6 с
2.	Челночный бег 5х6 м	не более 12 с	не более 12,5 с
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 8 м	не менее 6 м
4.	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 36 см	не менее 30 см

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 20.08.2019 г. № 672)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более	
			130	125
2.	Исходное положение- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с	количество раз	не более	
			8	6
3.	Исходное положение- лежа 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. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4.	Исходное положение- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 на руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

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

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»,
утвержденный приказом Минспорта России от 21.08.2017 г. № 767)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			90	70
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.	Коснуться пола пальцами рук		