

**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 22.11.2022 г. № 1055)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более — —	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
			-	-	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 16.11.2022 г. № 1000)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	
2.	Челночный бег 5 х 6м с высокого старта	с	не более	
			12,4	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	

**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 15.11.2022 г. № 987)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м	не более 6,9 с	не более 7,1 с
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см	не менее 105 см
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз	не менее 4 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см	не менее +1 см
5.	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0 с	не более 12,5 с
6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 8 м	не менее 6 м
7.	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	не менее 36 см	не менее 30 см