

МІНІСТЭРСТВА
СПОРТУ І ТУРЫЗМУ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ



МИНИСТЕРСТВО
СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ЗАГАД

ПРИКАЗ

09.08.2024 № 307

г. Мінск

г. Минск

Об утверждении программы вступительных испытаний по специальности "Тренерская работа (с указанием вида спорта)" для абитуриентов, поступающих для получения среднего специального образования в училища олимпийского резерва

На основании пункта 17 Правил приема лиц для получения среднего специального образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 27 января 2022 г. № 23 "О правилах приема лиц для получения высшего и среднего специального образования",
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программу вступительных испытаний по специальности "Тренерская работа (с указанием вида спорта)" для абитуриентов, поступающих для получения среднего специального образования в училища олимпийского резерва.

2. Признать утратившим силу приказ первого заместителя Министра спорта и туризма от 14 июля 2017 г. № 345 "Об утверждении программы вступительных испытаний по специальности "Спортивно-педагогическая деятельность" для абитуриентов, поступающих для получения среднего специального образования в средние школы – училища олимпийского резерва".

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказом Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
09.08.2024 № 307

Программа вступительных испытаний
по специальности "Тренерская работа
(с указанием вида спорта)" для
абитуриентов, поступающих для
получения среднего специального
образования в училища олимпийского
резерва

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 5-балльной шкале.

Отметка "0" (ноль) баллов за каждое контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа от его выполнения. Абитуриенты, не явившиеся в училище олимпийского резерва без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительное испытание или получившие отметки 0 (ноль), 1 (один), 2 (два) балла на вступительном испытании, к повторной сдаче вступительного испытания (его этапа), участию в конкурсе на получение среднего специального образования по данной специальности в этом училище олимпийского резерва, не допускаются.

Итоговая отметка по вступительному испытанию рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых.

Отметки от 3 до 5 баллов приравниваются к положительному результату сдачи вступительного испытания.

Таким образом, итоговая отметка по вступительному испытанию в протоколе приема вступительного испытания, экзаменационной ведомости и экзаменационном листе выставляется по 5-балльной шкале.

ГЛАВА 2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

§ 1. Акробатика спортивная

§ 1.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 20 м, с	5	3,15 и менее	2,95 и менее
	4	3,16 – 3,25	2,96 – 3,05
	3	3,26 – 3,35	3,04 – 3,15
	2	3,36 – 3,45	3,16 – 3,25
	1	3,46 и более	3,26 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,31 и менее	1,76 и менее
	4	2,32 – 2,42	1,77 – 1,86
	3	2,43 – 2,61	1,87 – 2,07
	2	2,62 – 2,71	2,08 – 2,37
	1	2,72 и более	2,38 и более
прыжок в длину с места, см	5	241 и более	265 и более
	4	234 – 240	259 – 264
	3	220 – 233	242 – 258
	2	209 – 219	235 – 241
	1	208 и менее	234 и менее
наклон вперед, см	5	30 и более	29 и более
	4	27 – 29	26 – 28
	3	22 – 26	22 – 25
	2	19 – 21	19 – 21
	1	18 и менее	18 и менее

§ 1.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Балл	Результат
		девушки, юноши
сальто назад с места	5	выполнение элемента без ошибок
	4	выполнение элемента с незначительными ошибками
	3	выполнение элемента со значительными ошибками

выполнение комбинации	2	выполнение элемента с грубыми ошибками
	1	падение
	5	все соединение выполнено без видимых ошибок, легко и эстетично, с достаточной амплитудой
	4	в соединении присутствуют незначительные ошибки при эстетичном выполнении
	3	соединение выполнено со значительными ошибками и недостаточной амплитудой
	2	наличие грубых ошибок в выполнении соединения, потеря ритма, недостаточное использование периметра площадки
выход в стойку силой	1	падения, срывы, не эстетичное выполнение соединения
	5	выполнение упражнения без видимого нарушения баланса 3 (три) раза для "верхних"; фиксация стойки в течение 10 с без видимого нарушения баланса (переступания, прогиб туловища, движения ногами и т.д.) для "средних", "нижних"
	4	выполнение упражнения без видимого нарушения баланса 2 (два) раза для "верхних"; фиксация стойки в течение 10 с при наличии видимых нарушений баланса для "средних", "нижних"
	3	выполнение упражнения 1 (один) раз без видимого нарушения баланса для "верхних"; фиксация стойки в течение 5 с без видимого нарушения баланса для "средних", "нижних"
	2	выполнение упражнения 1 (один) раз без возвращения в исходное положение для "верхних"; фиксация стойки менее 5 с при наличии видимого нарушения баланса для "средних", "нижних"
	1	неудачная попытка выйти в стойку силой или выход в стойку силой из положения стоя для "верхних"; отсутствие фиксации стойки для "средних", "нижних"
шпагат в стойке (девушки), шпагат (юноши)	5	видимая линия шпагата с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	4	видимая линия близко к шпагату с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	3	в линии шпагата наблюдается диагональное разведение, не эстетичное выполнение
	2	отсутствует линия шпагата, фиксация менее 3-х (трех) с
	1	отсутствует сходство со шпагатом

§ 1.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 20 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" проводится как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком "–". Фиксируется глубина наклона.

5. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке определяются экзаменационной комиссией непосредственно перед испытанием.

§ 2. Бадминтон

§ 2.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,59 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,60 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,02

бег 10 м ”змейкой“, с	1	2,35 и более	2,03 и более
	5	2,31 и менее	1,76 и менее
	4	2,32 – 2,42	1,77 – 1,86
	3	2,43 – 2,61	1,87 – 2,07
	2	2,62 – 2,71	2,08 – 2,37
	1	2,72 и более	2,38 и более
сгибания- разгибания рук, количество раз	5	32 и более	50 и более
	4	30 – 31	44 – 49
	3	27 – 29	37 – 43
	2	25 – 26	30 – 36
	1	24 и менее	29 и менее
прыжок в длину с места, см	5	233 и более	275 и более
	4	232 – 222	262 – 274
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

§ 2.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
короткая подача, количество попаданий	5	10	10
	4	7 – 9	8 – 9
	3	4 – 6	5 – 7
	2	2 – 3	4 – 3
	1	1	2 и менее
короткая подача с помехой, количество попаданий	5	10	10
	4	7 – 9	8 – 9
	3	4 – 6	5 – 7
	2	2 – 3	4 – 3
	1	1	2 и менее

§ 2.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева и так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Короткая подача выполняется испытуемым из угла площадки в мишень размером 20х25 сантиметров, установленную в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Каждый испытуемый выполняет пять подач из правого и пять подач из левого углов площадки. Подачи должны выполняться в соответствии с правилами игры в бадминтон. Фиксируется количество попаданий в мишень.

6. Короткая подача с помехой выполняется испытуемым из угла площадки в мишень размером 20х25 сантиметров, установленную в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. К антеннам на каждой стойке на высоте 15 сантиметров от сетки крепится лента. Каждый испытуемый выполняет пять подач из правого и пять подач из левого углов площадки. Подачи должны выполняться в соответствии с правилами игры в бадминтон. При выполнении подачи волан должен пролететь между сеткой и лентой. Фиксируется количество попаданий в мишень.

§ 3. Баскетбол

§ 3.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,66 и менее	1,64 и менее
	4	1,67 – 1,78	1,65 – 1,76
	3	1,79 – 1,94	1,77 – 1,90
	2	1,95 – 2,05	1,91 – 2,02
	1	2,06 и более	2,03 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,35 и менее	2,31 и менее
	4	2,36 – 2,45	2,32 – 2,41
	3	2,46 – 2,61	2,42 – 2,58
	2	2,62 – 2,71	2,59 – 2,69
	1	2,72 и более	2,70 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	27 и более	16 и более
	4	24 – 26	13 – 15
	3	21 – 23	10 – 12
	2	18 – 20	8 – 9
	1	17 и менее	7 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	252 и более
	4	227 – 234	244 – 251
	3	212 – 226	228 – 243
	2	199 – 211	211 – 227
	1	198 и менее	210 и менее

§ 3.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
слаломный бег 2х12 м с ведением мяча, с	5	7,3 и менее	6,6 и менее
	4	7,6 – 7,4	6,9 – 6,7
	3	7,9 – 7,7	7,2 – 7,0
	2	8,1 – 8,0	7,4 – 7,1
	1	8,2 и более	7,5 и более
броски (с дальней и средней дистанции),	5	12 и более	13 и более
	4	11	12

количество попаданий	3	10	11
	2	8 – 9	9 – 10
	1	7 и менее	8 и менее
штрафные броски, количество попаданий	5	16 и более	17 и более
	4	15	16
	3	14	15
	2	13	14
	1	12 и менее	13 и менее

§ 3.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища,

неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Слаломный бег 2x12 метров с ведением мяча выполняется на баскетбольной площадке. На расстоянии 3 метров от линии старта по прямой линии располагаются четыре стойки высотой 100 сантиметров. Расстояние между стойками равно трем метрам. Испытуемый по сигналу начинает движение с ведением мяча, огибая стойки, до последней стойки и обратно к линии старта, огибая стойки. При прохождении стойки справа ведение мяча осуществляется правой рукой, при прохождении стойки слева – левой рукой. При потере мяча упражнение можно продолжать выполнять с места, на котором была допущена ошибка. Измеряется время прохождения дистанции с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки выполнения упражнения. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

6. Броски с дальней и средней дистанции выполняются из пяти позиций, расположенных под разными углами относительно баскетбольного щита. Каждый испытуемый выполняет 20 бросков (по четыре броска из каждой позиции 9, два с дальней и два со средней). В первой позиции испытуемый располагается на линии 3 – очкового броска в месте, находящемся справа под углом 180 градусов по отношению к баскетбольному щиту. Выполнив два броска, переходит на вторую позицию, расположенную справа под углом 45 градусов по отношению к баскетбольному щиту, и выполняет в этой позиции два броска. Далее испытуемый занимает третью позицию, расположенную напротив баскетбольного щита под углом 90 градусов. Четвертая позиция располагается слева под углом 45 градусов по отношению к баскетбольному щиту, пятая – слева под углом 180 градусов по отношению к баскетбольному щиту. Фиксируется количество попаданий в баскетбольное кольцо.

7. Штрафные броски выполняются с линии штрафного броска. Каждому испытуемому предоставляется выполнение 20 бросков. Во время выполнения броска не допускается заступ за линию. Фиксируется количество попаданий в баскетбольное кольцо.

§ 4. Биатлон

§ 4.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Тест	Балл	Девушки		Юноши	
		17 лет	18 лет	17 лет	18 лет
Бег 10 м (сек)	5	1,69 и лучше	1,68 и лучше	1,68 и лучше	1,67 и лучше
	4	1,70-1,85	1,69-1,84	1,69-1,84	1,68-1,83
	3	1,86-2,07	1,85-2,07	1,85-2,04	1,84-2,03
	2	2,08-2,23	2,08-2,22	2,03-2,18	2,02-2,17
	1	2,24 и хуже	2,23 и хуже	2,19 и хуже	2,18 и хуже
Прыжок в длину (см)	5	228 и более	233 и более	255 и более	260 и более
	4	217-227	222-232	240-254	245-259
	3	201-216	206-221	221-239	226-244
	2	190-200	195-205	206-220	211-225
	1	189 и менее	194 и менее	205 и менее	210 и менее
Наклон вперед (см)	5	19 и более	20 и более	18 и более	19 и более
	4	17-18	18-19	16-17	17-18
	3	14-16	15-17	13-15	15-16
	2	12-13	13-14	11-12	13-14
	1	11 и менее	12 и менее	10 и менее	12 и менее
Бег 5 мин (м)	5	1471 и более	1510 и более	1621 и более	1661 и более
	4	1381-1470	1420-1509	1531-1620	1570-1660
	3	1230-1380	1270-1419	1330-1530	1379-1569
	2	1140-1229	1161-1269	1250-1329	1290-1378
	1	1139 и менее	1160 и менее	1249 и менее	1289 и менее

§ 4.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Тест	Балл	Девушки	Юноши
		17-18 лет	17-18 лет
Бег 100 м (сек)	5	13,99 и лучше	12,29 и лучше
	4	14,00-14,59	12,30-12,80
	3	14,60-14,80	12,81-13,31
	2	14,81-15,40	13,32-13,82
	1	15,42 и хуже	13,83 и хуже

Бег по стадиону 800 м (мин, сек)	5	2,35 и лучше	
	4	2,36-2,45	
	3	2,46-2,55	
	2	2,56-3,05	
	1	3,06 и хуже	
Бег по стадиону 1500 м (мин, сек)	5		4,20 и лучше
	4		4,21-4,40
	3		4,41-4,58
	2		4,59-5,18
	1		5,19 и хуже
Кросс 1000 м (мин, сек)	5	3,38 и лучше	2,55 и лучше
	4	3,39-3,50	2,56-3,05
	3	3,51-4,05	3,06-2,25
	2	4,06-4,17	2,26-3,15
	1	4,18 и хуже	3,16 и хуже

§ 4.3. Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке

1. Бег 10 м с высокого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу.

2. Прыжок в длину с места. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

3. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком "+", если выше – со знаком "-". Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4. Пятиминутный бег проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

§ 4.4. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке

1. Бег 100 м с высокого старта проводится по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников одновременно 2 человека. Преодоление данной дистанции в максимальном темпе.

2. Бег 800 м, 1500 м проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

3. Кросс 1000 м проводится, как правило, в лесном массиве или парке. Желательно иметь постоянную трассу и ежегодно проводить тестирование только на этой стандартной трассе. Такие условия удобны для спортсменов и для сравнения показанных ими результатов.

§ 5. Бокс

§ 5.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,62 и менее
	4	1,73 – 1,78	1,63 – 1,68
	3	1,79 – 1,91	1,69 – 1,77
	2	1,92 – 1,97	1,78 – 1,83
	1	1,98 и более	1,84 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,31 и менее	2,19 и менее
	4	2,32 – 2,42	2,20 – 2,29
	3	2,43 – 2,61	2,30 – 2,44
	2	2,62 – 2,71	2,45 – 2,54
	1	2,72 и более	2,55 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	59 и более	20 и более
	4	51 – 58	15 – 19
	3	40 – 50	11 – 14
	2	32 – 39	8 – 10
	1	31 и менее	7 и менее
прыжок в длину с места, см	5	221 и более	268 и более
	4	213 – 220	255 – 267
	3	200 – 212	237 – 254
	2	192 – 209	224 – 236
	1	191 и менее	223 и менее

§ 5.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
выполнение ударов и защиты в перчатках на снаряде, в паре, количество боевых действий	5	10 и более	10 и более
	4	7 – 9	7 – 9
	3	4 – 6	4 – 6
	2	2 – 3	2 – 3
	1	1 и менее	1 и менее
выполнение ударов по мешку в течение 10 с, количество ударов	5	50 и более	60 и более
	4	42 – 49	52 – 59
	3	35 – 41	45 – 51
	2	25 – 34	35 – 46
	1	15 и менее	25 и менее
выполнение ударов по мешку в течение 2 мин, количество ударов	5	359 и более	547 и более
	4	291 – 358	478 – 546
	3	240 – 290	383 – 477
	2	192 – 239	314 – 382
	1	191 и менее	313 и менее
прыжки через скакалку в течение 3 мин, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3	1 – 3
	3	4 – 6	4 – 6
	2	7 – 9	7 – 9
	1	10 и более	10 и более

§ 5.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа,

второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Удары и защиты в перчатках на снаряде, в паре, выполняются аналогично упражнению "бой с тенью" в условных и вольных боях в соревновательной обстановке. Фиксируется количество боевых действий (подготовительных, атакующих, контратакующих, защитных), выполненных испытуемым.

6. Удары по мешку выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за десять секунд.

7. Удары по мешку выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за две минуты.

8. Прыжки через скакалку в течение трех минут выполняются на полу спортивного зала. Одновременно упражнение могут выполнять не более двух испытуемых. Ошибкой считается остановка либо прекращение выполнения прыжков из-за зацепившейся скакалки.

Фиксируется количество ошибок, допущенных испытуемым в период выполнения упражнения.

§ 6. Борьба вольная, борьба греко-римская

§ 6.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,62 и менее
	4	1,73 – 1,78	1,63 – 1,68
	3	1,79 – 1,91	1,69 – 1,77
	2	1,92 – 1,97	1,78 – 1,83
	1	1,98 и более	1,84 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	59 и более	29 и более
	4	51 – 58	26 – 28
	3	40 – 50	23 – 25
	2	32 – 39	19 – 22
	1	31 и менее	18 и менее
прыжок в длину с места, см	5	241 и более	275 и более
	4	233 – 240	266 – 274
	3	220 – 232	250 – 265
	2	212 – 219	241 – 249
	1	211 и менее	240 и менее
наклон вперед, см	5	28 и более	25 и более
	4	25 – 27	23 – 24
	3	22 – 24	19 – 22
	2	19 – 21	14 – 18
	1	20 и менее	15 и менее

§ 6.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
10 переворотов из положения "мост", с	5	18,0 и менее	16,0 и менее
	4	18,1 – 19,0	16,1 – 17,0
	3	19,1 – 20,0	17,1 – 18,0
	2	20,1 – 22,0	18,1 – 19,0

	1	22,1 и более	19,1 и более
5 забеганий вправо, 5 – влево в положении "мост", с	5	14,8 и менее	13,8 и менее
	4	14,9 – 15,0	13,9 – 14,0
	3	15,1 – 16,0	14,1 – 15,0
	2	16,1 – 17,0	15,1 – 16,0
	1	17,1 и более	16,1 и более
10 бросков манекена, с	5	24,0 и менее	20,0 и менее
	4	24,1 – 27,0	20,1 – 22,0
	3	27,1 – 30,0	22,1 – 25,0
	2	30,1 – 33,0	25,1 – 28,0
	1	33,1 и более	28,1 и более
демонстрация технических действий в стойке и партере, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют	ошибки отсутствуют
	4	1 – 2	1 – 2
	3	3 – 4	3 – 4
	2	5 – 6	5 – 6
	1	7 и более	7 и более

§ 6.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе.

Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком "–". Фиксируется глубина наклона.

5. Десять переворотов из положения "мост" выполняются из исходного положения упор головой в ковер, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра. Не допускается изменение положения головы при выполнении переворотов. Фиксируется время выполнения упражнения.

6. Пять забеганий вправо, пять – влево в положении "мост" выполняются из исходного положения упор головой в ковер, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра. Не допускается изменение положения головы при выполнении переворотов. Фиксируется время выполнения упражнения.

7. Десять бросков манекена прогибом – для юношей, подворотом – для девушек выполняются на борцовском ковре. Каждому испытуемому предоставляется для выполнения броска одна попытка. Попытка засчитывается при условии перемещения манекена в соответствии с требованиями к выполнению броска прогибом (подворотом) на 270 градусов из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности борцовского ковра. Фиксируется время, затраченное испытуемым на выполнение десяти попыток.

8. Демонстрация технических действий в стойке (переводы, сваливания, броски, комбинации и контрприемы – 2-3 технических действия) и в партере (броски, перевороты, комбинации и контрприемы – 2-3 технических действия) выполняются по заданию экзаменатора. Фиксируется количество ошибок, допущенных испытуемым

при выполнении десяти заданий экзаменатора при демонстрации технических действий.

§ 7. Волейбол

§ 7.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,77 и менее	1,66 и менее
	4	1,78 – 1,90	1,67 – 1,77
	3	1,91 – 2,10	1,76 – 1,94
	2	2,11 – 2,28	1,95 – 2,09
	1	2,29 и более	2,10 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,31 и менее	1,76 и менее
	4	2,32 – 2,42	1,77 – 1,86
	3	2,43 – 2,61	1,87 – 2,07
	2	2,62 – 2,71	2,08 – 2,37
	1	2,72 и более	2,38 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	35 и более	50 и более
	4	30 – 34	44 – 49
	3	23 – 29	37 – 43
	2	18 – 22	30 – 36
	1	17 и менее	29 и менее
прыжок вверх с места, см	5	65 и более	74 и более
	4	60 – 64	69 – 73
	3	57 – 59	65 – 68
	2	55 – 56	61 – 64
	1	54 и менее	60 и менее

§ 7.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
		девушки, юноши
передача мяча двумя руками сверху, количество раз	5	20 и более
	4	18 – 19
	3	16 – 17
	2	15

	1	14 и менее
нападающие удары из зоны 4 или 2 в зоны 1, 5, 6, количество раз	5	6
	4	5
	3	3 – 4
	2	2
	1	1 и менее
точность выполнения подач, количество раз	5	10
	4	7 – 9
	3	4 – 7
	2	2 – 3
	1	1 и менее

§ 7.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок вверх с места выполняется толчком двумя ногами, стоя правым (левым) боком к стене. Испытуемый становится боком (правым, левым) к стене с поднятой соответственно правой или левой рукой вверх.

На высоте вытянутой вверх руки на стене делается отметка "1". Испытуемый выполняет прыжок вверх с касанием рукой стены на максимально возможной высоте (в месте касания ставится отметка "2"). Расстояние между отметками "1" и "2" считается высотой прыжка. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

5. Передача мяча двумя руками сверху выполняется в опорном положении стоя в круге диаметром один метр. Высота выполнения передачи не должна быть ниже полутора метров. Оценивается количество выполненных передач. Если во время выполнения передачи испытуемый выходит из круга, то попытка засчитывается, но испытание прекращается.

6. Нападающие удары из зоны 4 или 2 выполняются на точность попадания в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному от экзаменатора, в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен быть нанесен над верхним краем сетки без касания сетки мячом. Каждому испытуемому предоставляются шесть попыток выполнения нападающих ударов подряд. Фиксируется количество нападающих ударов, выполненных без ошибок (без касания сетки мячом, удар в указанную экзаменатором зону). Нападающие удары, выполненные с ошибками (касание сетки мячом, удар не в указанную экзаменатором зону, удар в антенну, удар в аут) не фиксируются.

7. Точность выполнения подач. Экзаменатор называет испытуемому способ выполнения подачи (разновидности простой, усложненной) и зону, в которую необходимо послать мяч. Испытуемый выполняет подачи заданным способом в определенные зоны. Каждому испытуемому предоставляются десять попыток выполнения подач подряд. Фиксируется количество подач, выполненных без ошибок (подача выполнена заданным способом, без касания сетки мячом, в указанные экзаменатором зоны). Подачи, выполненные с ошибками (невыполнение подачи указанным способом, касание сетки мячом, непопадание мяча в указанную экзаменатором зону, попадание мяча в антенну, подача мяча в аут) не фиксируются.

§ 8. Велосипедный спорт

§ 8.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши

бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,64 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,65 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,12
	1	2,35 и более	2,13 и более
челночный бег 4х9 м, с	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
	1	11,6 и более	10,1 и более
сгибания- разгибания рук, количество раз	5	38 и более	57 и более
	4	33 – 37	50 – 56
	3	29 – 32	40 – 49
	2	25 – 28	32 – 39
	1	24 и менее	31 и менее
прыжок в длину с места, см	5	233 и более	270 и более
	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

§ 8.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
педалирование на велостанке с ходу с максимальной интенсивностью за 10 с, количество оборотов	5	31 и более	35 и более
	4	28 – 30	32 – 34
	3	24 – 27	29 – 31
	2	23 – 26	27 – 28
	1	22 и менее	26 и менее
педалирование на велостанке с места за 10 мин, количество оборотов	5	1200 и более	1320 и более
	4	960 – 1199	1260 – 1319
	3	840 – 959	1080 – 1259
	2	661 – 839	781 – 1079
	1	660 и менее	780 и менее

§ 8.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Педалирование на велостанке с ходу с максимальной интенсивностью выполняется в спортивном зале на трехроликовом велостанке. Передаточное соотношение при приеме норматива для девушек – 49х17, для юношей – 53х17. В случае технической неисправности велосипеда либо велостанка во время выполнения упражнения, испытуемому предоставляется вторая попытка выполнения упражнения. Фиксируется количество оборотов, выполненных за 10 секунд.

6. Педалирование на велостанке с места выполняется в спортивном зале на трехроликовом велостанке. Передаточное соотношение при приеме норматива для девушек – 49х16, для юношей – 53х16. В случае технической неисправности велосипеда либо велостанка во время выполнения второй половины упражнения, от итогового времени отнимается время, затраченное на устранение неисправности. Фиксируется количество оборотов, выполненных за 10 минут.

§ 9. Гандбол

§ 9.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,66 и менее	1,64 и менее
	4	1,67 – 1,78	1,65 – 1,76
	3	1,79 – 1,94	1,77 – 1,90
	2	1,95 – 2,05	1,91 – 2,02
	1	2,06 и более	2,03 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,35 и менее	2,31 и менее
	4	2,36 – 2,45	2,32 – 2,41
	3	2,46 – 2,61	2,42 – 2,58
	2	2,62 – 2,71	2,59 – 2,69
	1	2,72 и более	2,70 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	27 и более	16 и более
	4	24 – 26	13 – 15
	3	21 – 23	10 – 12
	2	18 – 20	8 – 9
	1	17 и менее	7 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	252 и более
	4	227 – 234	244 – 251
	3	212 – 226	228 – 243
	2	199 – 211	211 – 227
	1	198 и менее	210 и менее

§ 9.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
обводка на дистанции 30 м, с	5	5,0 и менее	4,8 и менее
	4	5,1 – 5,2	4,9 – 5,0
	3	5,3 – 5,4	5,1 – 5,2
	2	5,5 – 5,6	5,3 – 5,4
	1	5,7 и более	5,5 и более
броски мяча на точность, количество попаданий	5	10 и более	10 и более
	4	8 – 9	8 – 9
	3	5 – 7	5 – 7
	2	3 – 4	3 – 4
	1	2 и менее	2 и менее

§ 9.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Обводка на дистанции 30 метров выполняется следующим образом. На расстоянии 7,5 метров от линии старта располагается гимнастическая скамейка (параллельно линии старта), а на расстоянии 15 метров – стойка. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча, перепрыгивает через скамейку, обводит стойку (сильнейшей рукой) и финиширует на линии старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется одна попытка.

6. Броски мяча на точность для полевых игроков и вратарей выполняются на разных условиях.

Полевые игроки выполняют броски с 9-метровой линии (центральной позиции) в опорном положении после трех шагов. В разных углах ворот располагаются четыре мишени размером 60х60 сантиметров. Испытуемый выполняет 12 бросков: по три броска в каждую мишень. Фиксируется общее количество точных попаданий мячом в мишень.

Вратари выполняют броски мяча из зоны площади ворот в противоположные ворота. Обязательным условием является приземление мяча в створе ворот без касания площадки до пересечения створа ворот. Каждому испытуемому предоставляется 12 бросков. Фиксируется количество бросков, выполненных в соответствии с требованиями.

§ 10. Гимнастика спортивная

§ 10.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 20 м, с	5	3,15 и менее	2,95 и менее
	4	3,16 – 3,25	2,96 – 3,05
	3	3,26 – 3,35	3,04 – 3,15
	2	3,36 – 3,45	3,16 – 3,25
	1	3,46 и более	3,26 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,31 и менее	1,76 и менее
	4	2,32 – 2,42	1,77 – 1,86
	3	2,43 – 2,61	1,87 – 2,07
	2	2,62 – 2,71	2,08 – 2,37
	1	2,72 и более	2,38 и более
прыжок в длину с места,	5	241 и более	260 и более
	4	234 – 240	250 – 259

см	3	220 – 233	242 – 249
	2	209 – 219	235 – 241
	1	208 и менее	234 и менее
наклон вперед, см	5	30 и более	29 и более
	4	27 – 29	26 – 28
	3	22 – 26	22 – 25
	2	19 – 21	19 – 21
	1	18 и менее	18 и менее

§ 10.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
лазание по канату, с (девушки – 3 м), (юноши – 4 м)	5	5,5 и менее	4,0 и менее
	4	5,6 – 6,5	4,1 – 4,5
	3	6,6 – 7,5	4,6 – 5,0
	2	7,6 – 8,5	5,1 – 5,5
	1	8,6 и более	5,6 и более
стойка, с (девушки – на руках), (юноши – на кольцах)	5	60 и более	10 и более
	4	50 – 59	8 – 9
	3	40 – 49	7
	2	30 – 39	5 – 6
	1	29 и менее	4 и менее
спичаг ноги врозь, количество раз	5	10 и более	7 и более
	4	8 – 9	6
	3	6 – 7	5
	2	4 – 5	4
	1	3 и менее	3 и менее
подъем разгибом, отмах в стойку (девушки), подъем силой на кольцах (юноши), количество раз	5	10 и более	10 и более
	4	8 – 9	8 – 9
	3	6 – 7	7
	2	4 – 5	5 – 6
	1	3 и менее	4 и менее

§ 10.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 20 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется

условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком "–". Фиксируется глубина наклона.

5. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке определяются экзаменационной комиссией непосредственно перед испытанием.

§ 11. Гимнастика художественная

§ 11.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
бег 10 м, с	5	1,45 и менее
	4	1,46 – 1,53
	3	1,54 – 1,64

	2	1,65 – 1,72
	1	1,73 и более
бег 10 м "змейкой", с	5	2,10 и менее
	4	2,11 – 2,22
	3	2,23 – 2,38
	2	2,39 – 2,2,53
	1	2,54 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	25 и более
	4	20 – 24
	3	15 – 19
	2	10 – 14
	1	9 и менее
прыжок в длину с места, см	5	241 и более
	4	234 – 240
	3	220 – 233
	2	209 – 219
	1	208 и менее

§ 11.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Балл	Результат
удержание "моста" с захватом за голеностопные суставы в течение 1 мин	5	выполнение элемента без видимых усилий и ошибок
	4	выполнение элемента с видимыми усилиями и незначительными ошибками
	3	при выполнении элемента положение испытуемого недостаточно устойчивое
	2	при выполнении элемента присутствует только попытка захвата ног руками
	1	падение
удержание шпагата в положении правая (левая) нога на гимнастической стенке на третьей рейке или выше в течение 1 мин	5	выполнение элемента без видимых усилий и ошибок
	4	выполнение элемента с видимыми усилиями и незначительными ошибками
	3	при выполнении элемента расстояние до пола 5 см
	2	при выполнении элемента расстояние до пола 10 см
	1	при выполнении элемента расстояние до пола более 10 см
удержание шпагата (прямого, поперечного) в положении лежа на спине	5	выполнение элемента без видимых усилий и ошибок, стопы касаются пола
	4	расстояние от стоп до пола 5 см

в течение 1 мин	3	расстояние от стоп до пола 10 см
	2	расстояние от стоп до пола 15 см
	1	расстояние от стоп до пола более 15 см
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону и назад с удержанием в каждом положении в течение 5 с	5	выполнение элемента без видимых усилий и ошибок, стопа находится выше уровня головы
	4	выполнение элемента с незначительными ошибками, стопа не достигает уровня головы
	3	выполнение элемента со значительными ошибками, стопа находится на уровне плеч
	2	выполнение элемента со значительными ошибками, нога расположена горизонтально
	1	выполнение элемента со значительными ошибками, нога не достигает горизонтального уровня

§ 11.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа с опорой на колени на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения обязательно касание грудью пола, угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускаются волнообразные движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью

до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Удержание "моста" с захватом за голеностопные суставы выполняется из исходного положения основная стойка. Секундомер останавливается при достижении одной минуты удержания, а также после падения испытуемого. Фиксируется время удержания "моста".

6. Удержание шпагата в положении правая (левая) нога на уровне (выше уровня) головы на гимнастической стенке на третьей рейке или выше, руки в стороны. Критерии оценки для левой и правой ноги идентичны. Секундомер останавливается при достижении одной минуты удержания, а также после падения испытуемого. Фиксируется время удержания шпагата.

7. Удержание шпагата (прямого, поперечного) в положении лежа на спине, ноги в стороны в шпагат. Секундомер останавливается при достижении одной минуты удержания. Фиксируется время удержания шпагата.

8. Поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону и назад с удержанием в каждом положении в течение 5 секунд. При выполнении упражнения ошибками являются компенсаторное выведение таза, а также плечевого пояса, сгибание ног в коленных суставах, округление спины и иные отклонения от исходного положения либо преждевременное окончание удержания ноги.

§ 12. Гребля академическая

§ 12.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 2000 м, мин	5	8,10 и менее	7,00 и менее
	4	8,11 – 9,10	7,01 – 7,30
	3	9,11 – 10,30	7,31 – 8,50
	2	10,31 – 11,30	8,51 – 10,30
	1	11,31 и более	10,31 и более
плавание 100 м, с	5	1,30 и менее	1,15 и менее
	4	1,31 – 1,35	1,16 – 1,25
	3	1,36 – 1,45	1,26 – 1,35
	2	1,46 – 1,55	1,36 – 1,45
	1	1,56 и более	1,46 и более
сгибания-разгибания	5	35 и более	20 и более

рук, количество раз	4	31 – 34	17 – 19
	3	27 – 30	14 – 16
	2	24 – 26	11 – 13
	1	23 и менее	10 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	270 и более
	4	227 – 234	258 – 269
	3	215 – 226	241 – 257
	2	207 – 214	230 – 240
	1	206 и менее	229 и менее

§ 12.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
1х – 2000 м, мин	5	8,28 и менее	7,44 и менее
	4	8,29 – 8,39	7,45 – 8,00
	3	8,40 – 8,50	7,51 – 8,00
	2	8,51 – 9,00	8,01 – 8,10
	1	9,01 и более	8,11 и более
гребля на тренажере "Концепт" 2000 м, мин	5	7,20 и менее	6,20 и менее
	4	7,21 – 7,30	6,21 – 6,30
	3	7,31 – 7,40	6,31 – 6,40
	2	7,41 – 7,50	6,41 – 6,50
	1	7,51 и более	6,51 и более
тяга штанги лежа за 7 мин, количество раз	5	170 и более	170 и более
	4	160 – 169	160 – 169
	3	130 – 159	130 – 159
	2	120 – 130	120 – 130
	1	119 и менее	119 и менее

§ 12.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 2000 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетическом манеже) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Плавание 100 метров вольным стилем проводится в плавательном бассейне на дорожках длиной 25 либо 50 метров

в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по плаванию. Фиксируется время прохождения дистанции.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Гребля в лодке академической одиночке (1х) на дистанции 2000 метров проводится в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по гребле академической.

6. Гребля на тренажере "Концепт" 2000 метров проводится на гребных эргометрах в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по гребле на тренажерах "Концепт".

7. Тяга штанги 30 кг для девушек и 45 кг для юношей выполняется лежа на груди на горизонтальной доске, ноги не фиксированы, штанга располагается на помосте под доской. По сигналу испытуемый берет с помоста штангу хватом сверху, руки на ширине плеч, и, сгибая руки, тянет штангу вверх до касания грифом доски под грудью. Не допускается поднимание корпуса над доской во время выполнения тяги вверх, а также не полное выпрямление рук в локтевых суставах в нижней фазе.

Фиксируется количество раз, выполненных за 7 минут в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

§ 13. Гребля на байдарках и каноэ

§ 13.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 2000 м, мин	5	7,50 и менее	6,50 и менее
	4	7,51 – 8,40	6,51 – 7,40
	3	8,41 – 9,50	7,41 – 8,50
	2	9,51 – 11,30	8,51 – 10,30
	1	11,31 и более	10,31 и более
плавание 100 м, с	5	1,30 и менее	1,15 и менее
	4	1,31 – 1,35	1,16 – 1,25
	3	1,36 – 1,45	1,26 – 1,35
	2	1,46 – 1,55	1,36 – 1,45
	1	1,56 и более	1,46 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	42 и более	25 и более
	4	38 – 41	22 – 24
	3	32 – 37	17 – 21
	2	28 – 31	14 – 16
	1	27 и менее	13 и менее

§ 13.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
К-1 500 м, мин	5	2,05 и менее	1,55 и менее
	4	2,06 – 2,13	1,56 – 2,03
	3	2,14 – 2,20	2,04 – 2,10
	2	2,21 – 2,27	2,11 – 2,15
	1	2,28 и более	2,16 и более
К-1 200 м, с	5	0,53 и менее	0,43 и менее
	4	0,54 – 0,55	0,44 – 0,45
	3	0,56 – 0,58	0,46 – 0,48
	2	0,59 – 1,02	0,49 – 0,52

С-1 500 м, мин	1	1,03 и более	0,53 и более
	5	2,22 и менее	2,05 и менее
	4	2,23 – 2,38	2,06 – 2,13
	3	2,39 – 3,02	2,14 – 2,20
	2	3,03 – 3,30	2,21 – 2,27
	1	3,31 и более	2,28 и более
С-1 200 м, мин, с	5	1,04 и менее	0,53 и менее
	4	1,05 – 1,12	0,54 – 0,55
	3	1,13 – 1,20	0,56 – 0,58
	2	1,21 – 1,40	0,59 – 1,02
	1	1,41 и более	1,03 и более
	5	108 и более	118 и более
тяга штанги лежа за 2 мин, количество раз	4	87 – 107	95 – 117
	3	57 – 86	62 – 94
	2	36 – 56	39 – 61
	1	35 и менее	38 и менее

§ 13.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 2000 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетическом манеже) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Плавание 100 метров вольным стилем проводится в плавательном бассейне на дорожках длиной 25 либо 50 метров в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по плаванию. Фиксируется время прохождения дистанции.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении

упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Гребля на байдарках и каноэ в одиночном классе лодок (К-1, С-1) на дистанции 500 и 200 метров проводится в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

6. Тяга штанги 25 кг для девушек и 35 кг для юношей выполняется лежа на груди на горизонтальной доске, ноги не фиксированы, штанга располагается на помосте под доской. По сигналу испытуемый берет с помоста штангу хватом сверху, руки на ширине плеч, и, сгибая руки, тянет штангу вверх до касания грифом доски под грудью. Не допускается поднимание корпуса над доской во время выполнения тяги вверх, а также не полное выпрямление рук в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных за 2 минуты в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

§ 14. Дзюдо, самбо

§ 14.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,62 и менее
	4	1,73 – 1,78	1,63 – 1,68
	3	1,79 – 1,91	1,69 – 1,77
	2	1,92 – 1,97	1,78 – 1,83
	1	1,98 и более	1,84 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	59 и более	29 и более
	4	51 – 58	26 – 28
	3	40 – 50	23 – 25

	2	32 – 39	19 – 22
	1	31 и менее	18 и менее
прыжок в длину с места, см	5	225 и более	260 и более
	4	213 – 224	246 – 259
	3	200 – 212	220 – 245
	2	180 – 199	211 – 219
	1	179 и менее	210 и менее
наклон вперед, см	5	28 и более	25 и более
	4	25 – 27	23 – 24
	3	22 – 24	19 – 22
	2	19 – 21	14 – 18
	1	20 и менее	15 и менее

§ 14.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
10 переворотов из положения "мост", с	5	19,0 и менее	18,0 и менее
	4	19,1 – 20,0	18,1 – 19,0
	3	20,1 – 21,0	19,1 – 20,0
	2	21,1 – 22,0	20,1 – 21,0
	1	22,1 и более	21,1 и более
5 забеганий вправо, 5 – влево в положении "мост", с	5	21,0 и менее	20,0 и менее
	4	21,1 – 22,0	20,1 – 21,0
	3	22,1 – 23,0	21,1 – 22,0
	2	23,1 – 24,0	22,1 – 23,0
	1	24,1 и более	23,1 и более
10 бросков манекена, с	5	24,0 и менее	23,0 и менее
	4	24,1 – 27,0	23,1 – 26,0
	3	27,1 – 30,0	26,1 – 30,0
	2	30,1 – 33,0	30,1 – 32,0
	1	33,1 и более	32,1 и более
демонстрация технических действий стоя и лежа, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют	ошибки отсутствуют
	4	1 – 2	1 – 2
	3	3 – 4	3 – 4
	2	5 – 6	5 – 6
	1	7 и более	7 и более

§ 14.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Десять переворотов из положения "мост" выполняются из исходного положения упор головой в ковер, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра. Не допускается изменение положения головы при выполнении переворотов. Фиксируется время выполнения упражнения.

6. Пять забеганий вправо, пять – влево в положении "мост" выполняются из исходного положения упор головой в ковер, руки соединены в замок, предплечья касаются ковра. Не допускается изменение положения головы при выполнении переворотов. Фиксируется время выполнения упражнения.

7. Десять бросков манекена прогибом – для юношей, подворотом с падением – для девушек выполняются на борцовском ковре либо татами. Каждому испытуемому предоставляется для выполнения броска одна попытка. Попытка засчитывается при условии перемещения манекена в соответствии с требованиями к выполнению броска прогибом (подворотом) на 270 градусов из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности борцовского ковра. Фиксируется время, затраченное испытуемым на выполнение десяти попыток.

8. Демонстрация технических действий стоя (броски без падения и в падении, комбинации и контрприемы – 2-3 технических действия) и лежа (удержания, болевые, удушающие, комбинации и контрприемы – 2-3 технических действия) выполняются по заданию экзаменатора. Фиксируется количество ошибок, допущенных испытуемым при выполнении десяти заданий экзаменатора при демонстрации технических действий.

§ 15. Кикбоксинг, тайландский бокс

§ 15.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,82 и менее	1,72 и менее
	4	1,83 – 1,88	1,73 – 1,78
	3	1,89 – 2,01	1,79 – 1,91
	2	2,02 – 2,07	1,92 – 1,97
	1	2,08 и более	1,98 и более
бег 10 м	5	2,31 и менее	2,19 и менее

”змейкой“, с	4	2,32 – 2,42	2,20 – 2,29
	3	2,43 – 2,61	2,30 – 2,44
	2	2,62 – 2,71	2,45 – 2,54
	1	2,72 и более	2,55 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	59 и более	20 и более
	4	51 – 58	15 – 19
	3	40 – 50	11 – 14
	2	32 – 39	8 – 10
	1	31 и менее	7 и менее
прыжок в длину с места, см	5	221 и более	252 и более
	4	213 – 220	241 – 251
	3	200 – 212	227 – 240
	2	192 – 199	212 – 226
	1	191 и менее	211 и менее

§ 15.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
”бой с тенью“, количество боевых действий	5	10 и более	10 и более
	4	7 – 9	7 – 9
	3	4 – 6	4 – 6
	2	2 – 3	2 – 3
	1	1 и менее	1 и менее
выполнение ударов по мешку ногами в течение 2 мин, количество ударов	5	200 и более	210 и более
	4	190 – 199	200 – 209
	3	180 – 189	195 – 199
	2	170 – 179	190 – 194
	1	169 и менее	189 и менее
выполнение ударов по мешку руками в течение 2 мин, количество ударов	5	359 и более	540 и более
	4	291 – 358	478 – 539
	3	240 – 290	383 – 477
	2	192 – 239	314 – 382
	1	191 и менее	313 и менее
прыжки через скакалку в течение 3 мин, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3	1 – 3
	3	4 – 6	4 – 6
	2	7 – 9	7 – 9
	1	10 и более	10 и более

§ 15.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Упражнение "бой с тенью" в условных и вольных боях выполняется в соревновательной обстановке. Фиксируется количество боевых действий (подготовительных, атакующих, контратакующих, защитных), выполненных испытуемым.

6. Удары по мешку ногами выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за две минуты.

7. Удары по мешку руками выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за две минуты.

8. Прыжки через скакалку в течение трех минут выполняются на полу спортивного зала. Одновременно упражнение могут выполнять не более двух испытуемых. Ошибкой считается остановка либо прекращение выполнения прыжков из-за зацепившейся скакалки. Фиксируется количество ошибок, допущенных испытуемым в период выполнения упражнения.

§ 16. Легкая атлетика

§ 16.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 20 м, с	5	2,75 и менее	2,60 и менее
	4	2,76 – 2,96	2,61 – 2,75
	3	2,97 – 3,15	2,76 – 3,04
	2	3,16 – 3,35	3,05 – 3,20
	1	3,36 и более	3,21 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	41 и более	12 и более
	4	35 – 40	10 – 11
	3	28 – 34	7 – 9
	2	23 – 27	5 – 6
	1	22 и менее	4 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	285 и более
	4	220 – 234	270 – 284
	3	195 – 219	250 – 269
	2	170 – 194	235 – 249
	1	169 и менее	234 и менее
наклон вперед, см	5	14 и более	13 и более

	4	10 – 13	9 – 12
	3	4 – 9	4 – 8
	2	1 – 3	1 – 3
	1	0	0

§ 16.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
спринт			
бег 60 м, с	5	7,8 и менее	7,3 и менее
	4	7,81 – 8,0	7,31 – 7,5
	3	8,01 – 8,2	7,51 – 7,7
	2	8,21 – 8,29	7,71 – 7,9
	1	8,3 и более	7,91 и более
бег 1000 м, мин	5	2,55 и менее	2,45 и менее
	4	2,56 – 3,0	2,46 – 2,55
	3	3,01 – 3,2	2,56 – 3,0
	2	3,21 – 3,3	3,01 – 3,15
	1	3,31 и более	3,16 и более
бег на средние дистанции			
бег 400 м, с	5	1,04 и менее	0,54 и менее
	4	1,05 – 1,10	0,54,1 – 0,55,5
	3	1,11 – 1,20	0,55,6 – 58,0
	2	1,21 – 1,35	0,58,1 – 1,00
	1	1,35 и более	1,01 и более
бег 1000 м, мин	5	2,52 и менее	2,42 и менее
	4	2,53 – 3,0	2,43 – 2,55
	3	3,01 – 3,2	2,56 – 3,0
	2	3,21 – 3,3	3,01 – 3,15
	1	3,31 и более	3,16 и более
прыжки, многоборья			
бег 30 м, с	5	3,45 и менее	3,2 и менее
	4	3,46 – 3,55	3,21 – 3,3
	3	3,56 – 3,7	3,31 – 3,4
	2	3,71 – 3,9	3,41 – 3,55
	1	3,91 и более	3,56 и более
тройной прыжок с места, см	5	790 и более	820 и более
	4	760 – 789	800 – 819
	3	725 – 759	780 – 799

	2	700 – 724	757 – 779
	1	699 и менее	756 и менее
метания			
бег 30 м, с	5	3,45 и менее	3,2 и менее
	4	3,46 – 3,55	3,21 – 3,3
	3	3,56 – 3,7	3,31 – 3,4
	2	3,71 – 3,9	3,41 – 3,55
	1	3,91 и более	3,56 и более
бросок ядра, м	5	10,5 и более	13,0 и более
	4	9,6 – 10,4	12,5 – 12,9
	3	8,9 – 9,4	11,0 – 12,4
	2	7,9 – 8,8	10,0 – 10,9
	1	7,8 и менее	9,9 и менее
бег на длинные дистанции, спортивная ходьба			
бег 3000 м, мин	5	10,40 и менее	10,10 и менее
	4	10,41 – 11,10	10,11 – 10,35
	3	11,11 – 11,45	10,36 – 10,55
	2	11,46 – 12,10	10,56 – 11,05
	1	12,11 и более	11,06 и более
спортивная ходьба 5000 м, мин	5	28,20 и менее	24,40 и менее
	4	28,21 – 31,00	24,41 – 26,30
	3	31,41 – 32,30	26,30 – 29,00
	2	32,31 – 34,00	29,10 – 31,00
	1	34,10 и более	31,10 и более

§ 16.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 20, 30, 60, 400 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук.

Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Тройной прыжок выполняется с места толчком двумя ногами с дальнейшим отталкиванием с ноги на ногу и приземлением на обе ноги. Допускается выполнение тройного прыжка как в спортивном зале, так и на дорожке легкоатлетического стадиона. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются от крайнего оставленного следа до места отталкивания с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

6. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки) выполняется двумя руками снизу вперед с ровной поверхности в сектор равный 34,92 градуса. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения броска подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнение испытуемым движения с места вперед до выполнения броска

снаряда. При выполнении заступа либо броска за пределы сектора за попытку выставляется отметка "0" (ноль) баллов.

7. Бег 1000, 3000 метров и спортивная ходьба 5000 метров из положения высокого старта проводится с общего старта на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

§ 17. Лыжные гонки

§ 17.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Тест	Балл	Девушки		Юноши	
		17 лет	18 лет	17 лет	18 лет
Бег 10 м (сек)	5	1,08 и лучше	1,70 и лучше	1,71 и лучше	1,69 и лучше
	4	1,81-1,99	1,71-1,89	1,72-1,85	1,70-1,77
	3	2,00-2,14	1,90-2,09	1,86-2,09	1,78-1,99
	2	2,15-2,26	2,10-2,24	2,10-2,31	2,00-2,19
	1	2,27 и хуже	2,25 и хуже	2,32 и хуже	2,20 и хуже
Прыжок в длину (см)	5	219 и более	226 и более	240 и более	251 и более
	4	208-218	215-225	226-239	236-250
	3	192-207	199-214	206-225	217-235
	2	181-191	188-198	192-205	202-216
	1	180 и менее	187 и более	191 и менее	201 и менее
Наклон вперед (см)	5	23 и более	23 и более	23 и более	25 и более
	4	21-22	21-22	19-22	21-24
	3	19-20	19-20	13-18	16-20
	2	15-18	15-18	10-12	12-15
	1	14 и менее	14 и менее	9 и менее	11 и менее
Бег 5 мин (м)	5	1571 и более	1628 и более	1711 и более	1764 и более
	4	1471-1570	1527-1627	1565-1710	1618-1763
	3	1333-1470	1389-1526	1364-1564	1418-1617
	2	1232-1332	1288-1388	1218-1363	1271-1417
	1	1231 и менее	1287 и менее	1217 и менее	1270 и менее

§ 17.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Тест	Балл	Девушки	Юноши
		17-18 лет	17-18 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком рук (кол-во раз за 15 сек)	5	15 и более	17 и более
	4	14	16
	3	13	15
	2	12	14
	1	11 и менее	13 и менее
10-тикратный прыжок в длину толчком с двух ног из полуприседа руки за спиной (м)	5	17,00 и более	19,00 и более
	4	16,59-16,99	18,59-18,99
	3	16,18-16,58	18,18-18,58
	2	15,77-16,17	17,77-18,17
	1	15,76 и менее	17,76 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз за 15 сек)	5	16 и более	19 и более
	4	15	18
	3	14	17
	2	13	16
	1	12 и менее	15 и менее
10-ти прыжок в длину с места на левой/правой ноге (м)	5	18,00 и более	23,00 и более
	4	17,49-17,99	22,49-22,99
	3	16,98-17,48	21,98-22,48
	2	16,47-16,97	21,47-21,97
	1	16,46 и менее	20,46 и менее

§ 17.3. Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке

1. Бег 10 м с высокого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу.

2. Прыжок в длину с места. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

3. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали

с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком "+", если выше – со знаком "-". Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения

4. Пятиминутный бег.

1) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув линии – разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут.

2) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

§ 17.4. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком рук выполняется из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук с хлопком. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Упражнение выполняется в максимальном темпе 15 с, определяется количество "отжиманий".

2. Десятикратный прыжок в длину толчком двумя ногами из полуприседа, руки за спиной. Выполнение десяти последовательных прыжков с места с целью преодоления наибольшего расстояния. Из положения полуприседа спортсмен отталкивается двумя ногами и выполняет скачок на одной ноге, затем шаг с той же ноги на другую и т.д., и обычный прыжок в длину с приземлением на обе ноги.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях проводится в условиях зала или спортплощадки на классических гимнастических брусьях или специально изготовленных для этой цели параллельных "брусьях". Из положения в упоре на параллельных брусьях спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Упражнение выполняется в максимальном темпе 15 с.

4. Десятикратный прыжок в длину с места сначала на левой, а затем и на правой ноге. Выполнение десяти последовательных прыжков сначала на левой, а затем на правой ноге с места с целью преодоления наибольшего расстояния. Из положения полуприседа спортсмен отталкивается двумя ногами и выполняет десять скачков на левой ноге, затем шаг с той же ноги на правую и десять скачков на правой ноге и обычный прыжок в длину с приземлением на обе ноги.

§ 18. Плавание

§ 18.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,3 и менее	4,5 и менее
	4	5,4 – 5,6	4,6 – 4,8
	3	5,7 – 5,9	4,9 – 5,1
	2	6,0 – 6,2	5,2 – 5,4
	1	6,3 и более	5,5 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	41 и более	12 и более
	4	35 – 40	10 – 11
	3	28 – 34	7 – 9
	2	23 – 27	5 – 6
	1	22 и менее	4 и менее
прыжок в длину с места, см	5	205 и более	245 и более
	4	190 – 204	237 – 244
	3	175 – 189	220 – 236
	2	150 – 174	205 – 219
	1	149 и менее	204 и менее
наклон вперед, см	5	27 и более	26 и более
	4	23 – 26	22 – 25
	3	17 – 22	16 – 21
	2	12 – 16	11 – 15
	1	11	10

§ 18.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
плавание избранным спортивным способом на дистанцию 100 м, мин			
вольный стиль	5	1,08 и менее	1,01 и менее
	4	1,09 – 1,12	1,02 – 1,06
	3	1,13 – 1,16	1,07 – 1,10
	2	1,17 – 1,19	1,11 – 1,13
	1	1,20 и более	1,14 и более

брасс	5	1,23 и менее	1,14 и менее
	4	1,24 – 1,27	1,15 – 1,18
	3	1,28 – 1,30	1,19 – 1,22
	2	1,31 – 1,34	1,23 – 1,25
	1	1,35 и более	1,26 и более
баттерфляй	5	1,14 и менее	1,08 и менее
	4	1,15 – 1,18	1,09 – 1,12
	3	1,19 – 1,22	1,13 – 1,16
	2	1,23 – 1,25	1,17 – 1,19
	1	1,26 и более	1,20 и более
на спине	5	1,15 и менее	1,09 и менее
	4	1,16 – 1,18	1,10 – 1,13
	3	1,19 – 1,22	1,14 – 1,16
	2	1,23 – 1,25	1,17 – 1,19
	1	1,26 и более	1,20 и более
комплексное плавание на дистанцию 200 м, без учета времени	5	отличная координация техники стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов	
	4	присутствуют незначительные погрешности в технике выполнения стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов	
	3	удовлетворительное владение техникой стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, наличие 2 – 3 грубых ошибок в 2-х способах спортивного плавания	
	2	выполнение основных элементов стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, наличие грубых ошибок во всех способах спортивного плавания	
	1	не выполнение основных элементов техники стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, нарушение правил соревнований по плаванию, не завершение дистанции	

§ 18.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1.1. Бег 30 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук.

При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 100 м проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по плаванию.

6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени проводится в соответствии с правилами соревнований по плаванию под наблюдением трех экспертов с оценкой техники плавания. Оценивается техника выполнения старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый эксперт выставляет одну общую оценку

(по 5-бальной системе), итоговая оценка определяется путем выведения среднего арифметического значения суммы баллов трех экспертов.

§ 19. Плавание синхронное

§ 19.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
бег 10 м, с	5	1,87 и менее
	4	1,88 – 1,98
	3	1,99 – 2,14
	2	2,15 – 2,28
	1	2,29 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	31 и более
	4	27 – 30
	3	22 – 26
	2	19 – 21
	1	18 и менее
прыжок в длину с места, см	5	222 и более
	4	212 – 221
	3	199 – 211
	2	190 – 198
	1	189 и менее
наклон вперед, см	5	37 и более
	4	35 – 36
	3	32 – 34
	2	29 – 31
	1	28 и менее

§ 19.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат

плавание кролем 25 м, с	5	16,07 и менее
	4	16,08 – 16,24
	3	16,25 – 16,47
	2	16,48 – 16,64
	1	16,65 и более
поднимание и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад (правая, левая), носок свободной ноги на уровне груди, количество раз (на каждую ногу)	5	10 и более
	4	8 – 9
	3	6 – 7
	2	4 – 5
	1	3 и менее
”эгбитэ” (прохождение дистанции в положении руки вверх ”в замок”, локти выпрямлены, расстояние от поверхности воды до плечевых суставов не менее 10 см, м	5	70 и более
	4	56 – 69
	3	40 – 55
	2	26 – 39
	1	25 и менее
передвижения (прохождение дистанции различными способами: стандартный, обратный, пропеллер, кануз), м	5	56 и более
	4	46 – 55
	3	36 – 45
	2	26 – 35
	1	25 и менее

§ 19.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке определяются экзаменационной комиссией непосредственно перед испытанием.

§ 20. Прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке

§ 20.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
сгибания-разгибания рук за 30 с, количество раз	5	22 и более	28 и более
	4	19 – 21	25 – 27
	3	16 – 18	23 – 24
	2	14 – 15	21 – 22
	1	13 и менее	20 и менее
приседания на одной ноге за 20 с, количество раз	5	30 и более	34 и более
	4	28 – 29	32 – 33
	3	25 – 27	30 – 31
	2	23 – 24	27 – 29
	1	22 и менее	26 и менее
прыжок в длину с места, см	5	241 и более	265 и более
	4	234 – 240	259 – 264
	3	220 – 233	242 – 258

поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 30 с, количество раз	2	212 – 219	230 – 241
	1	211 и менее	229 и менее
	5	14 и более	16 и более
	4	12 – 13	14 – 15
	3	10 – 11	12 – 13
	2	7 – 9	9 – 11
	1	6 и менее	8 и менее

§ 20.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Балл	Результат
		девушки, юноши
сальто назад с места	5	выполнение элемента без ошибок
	4	выполнение элемента с незначительными ошибками
	3	выполнение элемента со значительными ошибками
	2	выполнение элемента с грубыми ошибками
	1	падение
выполнение комбинации	5	все соединение выполнено без видимых ошибок, легко и эстетично, с достаточной амплитудой
	4	в соединении присутствуют незначительные ошибки при эстетичном выполнении
	3	соединение выполнено со значительными ошибками и недостаточной амплитудой
	2	наличие грубых ошибок в выполнении соединения, потеря ритма, недостаточное использование периметра площадки
	1	падения, срывы, не эстетичное выполнение соединения
прыжки на батуте	5	выполнение элементов без смещения от центра батута и ошибок
	4	выполнение элемента со смещением от центра батута и незначительными ошибками
	3	выполнение элемента со значительными ошибками
	2	выполнение элемента с грубыми ошибками
	1	падение
шпагат в стойке (девушки), шпагат (юноши)	5	видимая линия шпагата с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	4	видимая линия близко к шпагату с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	3	в линии шпагата наблюдается диагональное разведение, не эстетичное выполнение
	2	отсутствует линия шпагата, фиксация менее 3-х (трех) с
	1	отсутствует сходство со шпагатом

§ 20.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, за 30 секунд.

2. Приседания на одной ноге выполняются стоя боком к гимнастической стенке, с опорой одной рукой, свободная рука расположена на поясе, свободная нога выпрямлена в коленном суставе и не касается пяткой пола. Приседания выполняются до полного приседа, с полным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе в конце подъема. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание свободной ноги в коленном суставе, не полное выпрямление опорной ноги в коленном суставе в конце подъема. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, за 20 секунд.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке выполняется прямыми ногами до точки хвата. Обязательным условием выполнения упражнения является касание гимнастической стенки пятками внизу и пальцами ног вверху. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, за 30 секунд.

5. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке определяются экзаменационной комиссией непосредственно перед испытанием.

§ 21. Стрельба из лука

§ 21.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,63 и менее
	4	1,73 – 1,82	1,64 – 1,73
	3	1,83 – 1,96	1,74 – 1,88
	2	1,97 – 2,06	1,89 – 1,98
	1	2,07 и более	1,99 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	35 и более	50 и более
	4	32 – 34	44 – 49
	3	26 – 31	37 – 43
	2	23 – 25	30 – 36
	1	22 и менее	29 и менее
прыжок в длину с места, см	5	202 и более	252 и более
	4	195 – 201	242 – 251
	3	189 – 194	226 – 241
	2	182 – 188	215 – 225
	1	181 и менее	214 и менее
наклон вперед, см	5	25 и более	23 и более
	4	21 – 24	19 – 22
	3	15 – 20	15 – 18
	2	11 – 14	11 – 14
	1	10 и менее	10 и менее

§ 21.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
метание теннисного мяча в цель, количество попаданий	5	10 и более	11 и более
	4	8 – 9	9 – 10
	3	5 – 7	6 – 8
	2	3 – 4	3 – 5
	1	2 и менее	2 и менее
стрельба в упражнении	5	540 и более	540 и более
	4	530 – 539	530 – 539

М – 3х2, количество очков	3	520 – 529	520 – 529
	2	510 – 519	510 – 519
	1	509 и менее	509 и менее
олимпийский круг, количество очков	5	520 и более	520 и более
	4	510 – 519	510 – 519
	3	500 – 509	500 – 509
	2	490 – 499	490 – 499
	1	489 и менее	489 и менее

§ 21.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений, выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше

верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Метание мяча выполняется в мишень диаметром 20 миллиметров с дистанции 5 м. Каждому испытуемому дается три пробные и двенадцать зачетных попыток. Фиксируется количество попаданий в мишень.

6. Стрельба в упражнении М – 3х2 и ”Олимпийский круг“ выполняется в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по стрельбе из лука.

§ 22. Стрельба пулевая

§ 22.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,63 и менее
	4	1,73 – 1,82	1,64 – 1,73
	3	1,83 – 1,96	1,74 – 1,88
	2	1,97 – 2,06	1,89 – 1,98
	1	2,07 и более	1,99 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	35 и более	50 и более
	4	32 – 34	44 – 49
	3	26 – 31	37 – 43
	2	23 – 25	30 – 36
	1	22 и менее	29 и менее
прыжок в длину с места, см	5	210 и более	252 и более
	4	200 – 209	242 – 251
	3	190 – 199	226 – 241
	2	182 – 189	215 – 225
	1	181 и менее	214 и менее
наклон вперед, см	5	25 и более	23 и более
	4	21 – 24	19 – 22
	3	15 – 20	15 – 18
	2	11 – 14	11 – 14
	1	10 и менее	10 и менее

§ 22.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
метание теннисного мяча в цель, количество попаданий	5	10 и более	11 и более
	4	8 – 9	9 – 10
	3	5 – 7	6 – 8
	2	3 – 4	3 – 5
	1	2 и менее	2 и менее
упражнение в стрельбе МВ – 2, количество очков	5	94 и более	95 и более
	4	88 – 93	88 – 96
	3	79 – 87	81 – 87
	2	75 – 78	75 – 80
	1	74 и менее	74 и менее
упражнение в стрельбе МП – 1, количество очков	5	91 и более	93 и более
	4	87 – 90	88 – 92
	3	79 – 86	81 – 87
	2	75 – 78	75 – 80
	1	74 и менее	74 и менее
упражнение в стрельбе ВП, количество очков	5	89 и более	91 и более
	4	85 – 88	87 – 90
	3	79 – 84	79 – 86
	2	71 – 78	71 – 78
	1	70 и менее	70 и менее
упражнение в стрельбе ПП, количество очков	5	87 и более	89 и более
	4	83 – 86	85 – 88
	3	77 – 82	79 – 84
	2	71 – 76	71 – 78
	1	70 и менее	70 и менее

§ 22.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе

позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений, выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Метание мяча выполняется в мишень № 4 с дистанции 7 м. Каждому испытуемому дается три пробные и двенадцать зачетных попыток. Фиксируется количество попаданий в мишень.

6. Упражнения в стрельбе МВ – 2, МП – 1, ВП, ПП выполняются в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по стрельбе пулевой.

§ 23. Современное пятиборье

§ 23.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 100 м, с	5	13,73 и менее	12,99 и менее
	4	13,74 – 14,11	13,00 – 13,26
	3	14,12 – 14,60	13,27 – 13,63
	2	14,61 – 14,98	13,64 – 13,90
	1	14,99 и более	13,91 и более
сгибания-	5	41 и более	21 и более

разгибания рук, количество раз	4	35 – 40	18 – 20
	3	29 – 34	13 – 17
	2	24 – 28	10 – 12
	1	23 и менее	9 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	262 и более
	4	226 – 234	253 – 261
	3	206 – 225	240 – 252
	2	197 – 205	230 – 239
	1	196 и менее	229 и менее
наклон вперед, см	5	28 и более	28 и более
	4	26 – 27	23 – 27
	3	20 – 25	14 – 22
	2	15 – 19	9 – 13
	1	14 и менее	8 и менее

§ 23.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 1000 м, мин	5	3,30 и менее	3,05 и менее
	4	3,31 – 3,35	3,06 – 3,10
	3	3,36 – 3,40	3,11 – 3,15
	2	3,41 – 3,45	3,16 – 3,20
	1	3,46 и более	3,21 и более
плавание вольным стилем 100 м, мин	5	1,08 и менее	1,03 и менее
	4	1,09 – 1,12	1,04 – 1,07
	3	1,13 – 1,15	1,08 – 1,11
	2	1,16 – 1,18	1,12 – 1,14
	1	1,19 и более	1,15 и более

§ 23.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 100 м из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется дистанция, которую пробежал испытуемый за пять минут.

2. Сгибания-разгибания рук (для девушек) выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах

должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук (для юношей) выполняются в висе на перекладине в спортивном зале. При выполнении сгибания рук подбородок должен находиться выше перекладины, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается вис широким либо узким хватом, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений, выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

§ 24. Таэквондо

§ 24.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши

бег 1600 м, мин	5	5,52 и менее	5,18 и менее
	4	5,53 – 6,18	5,19 – 5,34
	3	6,19 – 6,52	5,35 – 6,00
	2	6,53 – 6,19	6,01 – 6,39
	1	7,20 и более	6,40 и более
челночный бег 10x10 м, с	5	26,5 и менее	24,0 и менее
	4	26,6 – 28,0	24,1 – 26,0
	3	28,1 – 30,0	26,1 – 28,0
	2	30,1 – 31,9	28,1 – 28,9
	1	32,0 и более	29,0 и более
сгибания- разгибания рук, количество раз	5	50 и более	74 и более
	4	41 – 51	66 – 73
	3	30 – 40	52 – 65
	2	20 – 29	41 – 51
	1	19 и менее	40 и менее
прыжок в длину с места, см	5	240 и более	270 и более
	4	223 – 239	251 – 269
	3	210 – 222	237 – 250
	2	191 – 209	221 – 236
	1	190 и менее	220 и менее

§ 24.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
боковые удары ногой по мешку 3x10 с, количество ударов	5	52 и более	58 и более
	4	48 – 51	52 – 57
	3	40 – 47	44 – 51
	2	33 – 39	37 – 43
	1	32 и менее	36 и менее
демонстрация базовых приемов (индивидуального технического арсенала)	5	высокоэффективное выполнение приемов	
	4	при выполнении приемов допущено до трех погрешностей, которые повлекли незначительное снижение скорости в отдельных фазах	
	3	при выполнении приемов допущены ошибки в главных управляющих движениях, которые повлекли значительное снижение скорости в отдельных фазах или потере равновесия	
	2	низкая скорость выполнения задания, низкая стабильность движения, нарушение рациональной структуры приема	

	1	падение при выполнении задания, поставленная задача не выполнена
--	---	--

§ 24.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Боковые удары ногой по мешку выполняются в средний сектор из боевой стойки со средней дистанции. Испытуемый выполняет максимальное количество ударов с максимальной скоростью сериями за установленное время. Отдых между подходами равен десяти секундам. Суммируется количество ударов, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, в течение всей серии.

6. Демонстрация базовых приемов (индивидуального технического арсенала испытуемого) выполняется по заданию экзаменатора. Испытуемый выполняет десять заданий экзаменатора, повторяя каждый прием не менее пяти раз. Демонстрация приемов может проводиться как индивидуально, так и в составе малых групп.

§ 25. Теннис настольный

§ 25.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,64 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,65 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,12
	1	2,35 и более	2,13 и более
челночный бег 4х9 м, с	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
	1	11,6 и более	10,1 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	38 и более	18 и более
	4	33 – 37	15 – 17
	3	29 – 32	11 – 14
	2	25 – 28	6 – 10
	1	24 и менее	5 и менее
прыжок в длину с места, см	5	233 и более	270 и более
	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

§ 25.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши

перемещения в 3-метровой зоне 3×20 с, количество передвижений вправо-влево	5	33 и более	33 и более
	4	30 – 32	31 – 32
	3	26 – 29	28 – 30
	2	24 – 25	26 – 27
	1	23 и менее	25 и менее
подача мяча в определенную зону, количество попаданий	5	10 и более	12 и более
	4	7 – 9	9 – 11
	3	5 – 8	6 – 8
	2	3 – 4	4 – 5
	1	2 и менее	3 и менее

§ 25.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе.

Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Перемещения в 3-метровой зоне выполняются на спортивной площадке и состоят из трех серий передвижений по 20 секунд каждая серия с перерывом между ними 20 секунд отдыха. Испытуемый по сигналу начинает движение приставными или скрестными шагами боком от одной линии к другой с максимальной скоростью. Фиксируется общее количество касаний линий, выполненных за три серии упражнения.

6. Подача мяча в определенную зону выполняется по заданию экзаменатора. Экзаменатор называет зону, в которую необходимо подать мяч, непосредственно перед выполнением подачи. Каждому испытуемому предоставляется 15 попыток. Фиксируется количество подач, выполненных в соответствии с требованиями.

§ 26. Тяжелая атлетика

§ 26.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,0 и менее	4,2 и менее
	4	5,1 – 5,4	4,3 – 4,6
	3	5,5 – 5,8	4,7 – 5,0
	2	6,0 – 6,2	5,1 – 5,4
	1	6,3 и более	5,5 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	55 и более	16 и более
	4	42 – 54	13 – 15
	3	38 – 41	10 – 12
	2	35 – 37	6 – 9
	1	34 и менее	5 и менее
прыжок в длину с места, см	5	252 и более	252 и более
	4	240 – 251	237 – 251
	3	200 – 239	207 – 236
	2	183 – 199	183 – 206

	1	182 и менее	182 и менее
--	---	-------------	-------------

§ 26.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат						
двоеборье (сумма), кг		девушки, весовая категория						
		48	53	58	63	69	75	+ 75
	5	88	98	98	98	98	135	135
	4	78	88	95	105	110	118	125
	3	73	83	88	95	103	108	115
	2	65	73	78	85	93	98	105
	1	60	68	73	80	88	93	98
		юноши, весовая категория						
		56	62	69	77	85	94	105
	5	168	185	205	223	238	250	260
	4	155	170	190	208	223	233	243
	3	135	150	165	183	195	203	213
	2	115	128	140	155	165	173	183
	1	103	115	128	140	150	158	165

§ 26.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Упражнение двоеборье выполняется в соответствии с действующими правилами проведения республиканских соревнований по тяжелой атлетике.

§ 27. Фехтование

§ 27.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,64 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,65 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,12
	1	2,35 и более	2,13 и более
челночный бег 4х9 м, с	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
	1	11,6 и более	10,1 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	38 и более	18 и более
	4	33 – 37	15 – 17
	3	29 – 32	11 – 14
	2	25 – 28	6 – 10
	1	24 и менее	5 и менее
прыжок в длину	5	233 и более	270 и более

с места, см	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

§ 27.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
		девушки, юноши
основные положения и передвижения, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3
	3	4 – 6
	2	7 – 9
	1	10 и более
атакующие действия и защиты в паре с партнером, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3
	3	4 – 6
	2	7 – 9
	1	10 и более

§ 27.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное

выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Основные положения и передвижения выполняются испытуемым по заданию экзаменатора в форме индивидуального урока. Оценивается умение выполнять боевую стойку, позицию, передвижения вперед и назад шагами, скачками, выполнение выпадов, сочетание шагов (скачков) вперед с последующими выпадами, выполнение уколов (ударов) с различных дистанций.

6. Атакующие действия и защиты в паре с партнером выполняются в форме соревновательного боя. Оценивается умение выполнять атаки уколами прямо, переводами, переносами, выполнение ударов по маске, правому, левому боку атак уколами с обманом, контратак, повторных и ложных атак, защит и ответов, а также правильная подача оружия и соблюдение временных характеристик передвижений.

§ 28. Футбол

§ 28.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,2 и менее	4,4 и менее
	4	5,3 – 5,5	4,5 – 4,7
	3	5,6 – 5,7	4,8 – 4,9
	2	5,8 – 5,9	5,0 – 5,1

челночный бег 4х9 м, с	1	6,0 и более	5,2 и более
	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
бег 3000 м (юноши), 1000 м (девушки), мин	1	11,6 и более	10,1 и более
	5	4,05 и менее	12,0 и менее
	4	4,06 – 4,10	12,01 – 12,15
	3	4,11 – 4,20	12,16 – 12,30
	2	4,21 – 4,30	12,31 – 12,45
прыжок в длину с места, см	1	4,31 и более	12,46 и более
	5	233 и более	270 и более
	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

§ 28.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
удары по мячу с 16,5 м в ворота, количество попаданий	5	10	10
	4	7 – 9	8 – 9
	3	5 – 6	6 – 7
	2	3 – 4	4 – 5
	1	2 и менее	3 и менее
удары по мячу на точность и дальность, м	5	27,5 и более	37,6 и более
	4	25,0 – 27,4	35,0 – 37,5
	3	22,5 – 24,9	32,5 – 34,9
	2	19,9 – 22,4	30,0 – 32,4
	1	19,8 и менее	29,9 и менее

§ 28.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 30 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. Бег 1000 метров для девушек 3000 метров для юношей из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Старт – групповой. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до одной секунды. Фиксируется время преодоления дистанции.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Удары по мячу с 16,5 метров в ворота выполняются по неподвижно лежащему на площадке мячу. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек не ближе, чем в 5 метрах за воротами). Каждому испытуемому предоставляются 10 ударов подряд. Фиксируется количество ударов, выполненных в соответствии с требованиями.

6. Удары на точность и дальность выполняются по неподвижному мячу в прямоугольники 5х2,5 метров, расположенные по прямой линии на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4 метров. Необходимо попасть в один из прямоугольников. Каждому испытуемому предоставляются 4 попытки выполнения удара. Фиксируется лучший результат из четырех попыток.