****

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (юноши)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Полный присед за 1 минуту (кол-во раз)

ГНП – 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 |
| 1 | 7,3 | 5.15 | 1 | 100 | 90 | 40 | 20 |
| 2 | 7,0 | 4.50 | 2 | 110 | 85 | 50 | 25 |
| 3 | 6,7 | 4.35 | 3 | 115 | 80 | 60 | 30 |
| 4 | 6,4 | 4.25 | 4 | 120 | 75 | 70 | 35 |
| 5 | 6,2 | 4.20 | 5 | 130 | 70 | 80 | 40 |

ГНП - 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 |
| 1 | 7,0 | 5.05 | 1 | 105 | 85 | 45 | 25 |
| 2 | 6,8 | 4.45 | 2 | 120 | 80 | 55 | 30 |
| 3 | 6,5 | 4.30 | 4 | 130 | 75 | 65 | 35 |
| 4 | 6,2 | 4.20 | 5 | 140 | 70 | 75 | 40 |
| 5 | 6,0 | 4.15 | 6 | 150 | 65 | 85 | 45 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ГНП, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 30 | 20 - 29 | 10 - 19 | хорошо |
| 2 | 35 | 25 - 34 | 15 - 24 | 1 - 14 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (девушки)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 500 м (мин,с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Полный присед за 1 минуту (кол-во раз)

ГНП - 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 |
| 1 | 7,5 | 2.30 | 1 | 90 | 95 | 20 | 20 |
| 2 | 7,2 | 2.20 | 2 | 95 | 90 | 25 | 25 |
| 3 | 6,9 | 2.15 | 3 | 100 | 85 | 30 | 30 |
| 4 | 6,6 | 2.10 | 4 | 110 | 80 | 35 | 35 |
| 5 | 6,4 | 2.05 | 5 | 120 | 75 | 40 | 40 |

ГНП - 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 |
| 1 | 7,2 | 2.25 | 2 | 100 | 90 | 20 | 20 |
| 2 | 6,9 | 2.15 | 3 | 110 | 85 | 30 | 30 |
| 3 | 6,7 | 2.10 | 4 | 120 | 80 | 35 | 35 |
| 4 | 6,4 | 2.05 | 6 | 125 | 75 | 40 | 40 |
| 5 | 6,2 | 2.01 | 8 | 135 | 70 | 45 | 45 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ГНП, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично |  | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 30 | 20 - 29 | 10 - 19 | хорошо |
| 2 | 35 | 25 - 34 | 15 - 24 | 1 - 14 |

 **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (юноши)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000м (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Присед за минуту (кол-во раз)

Тест 8. «Длинный цикл» с гирями 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок» с гирями 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

ТЭ - 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 7,0 | 5.00 | 1 | 110  | 90 | 50 | 30 | 30 | 45 | 110 |
| 2 | 6,5 | 4.40 | 3 | 130  | 80 | 55 | 36 | 35 | 50 | 120 |
| 3 | 6,2 | 4.25 | 5 | 150  | 70 | 60 | 40 | 40 | 55 | 130 |
| 4 | 6,0 | 4.15 | 6 | 160 | 65 | 70 | 42 | 45 | 60 | 140 |
| 5 | 5,7 | 4.10 | 8 | 180 | 60 | 80 | 44 | 50 | 70 | 145 |

ТЭ - 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 6,8 | 4.55 | 1 | 110  | 90 | 55 | 32 | 40 | 60 | 120 |
| 2 | 6,3 | 4.35 | 3 | 130  | 80 | 60 | 38 | 45 | 70 | 130 |
| 3 | 6,1 | 4.20 | 5 | 150  | 70 | 65 | 42 | 50 | 75 | 140 |
| 4 | 6,0 | 4.10 | 6 | 160 | 65 | 75 | 44 | 55 | 80 | 145 |
| 5 | 5,7 | 4.05 | 8 | 180 | 60 | 90 | 46 | 65 | 90 | 155 |

ТЭ - 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 6,5 | 4.50 | 2 | 120  | 80 | 60 | 34 | 20 | 30 | 30 |
| 2 | 6,3 | 4.30 | 4 | 140  | 75 | 70 | 39 | 25 | 35 | 40 |
| 3 | 6,0 | 4.15 | 6 | 160  | 70 | 75 | 43 | 30 | 40 | 50 |
| 4 | 5,9 | 4.05 | 8 | 175 | 60 | 90 | 45 | 35 | 45 | 60 |
| 5 | 5,6 | 4.01 | 10 | 190 | 55 | 100 | 47 | 40 | 50 | 70 |

ТЭ - 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 6,5 | 4.45 | 3 | 150  | 70 | 55 | 35 | 25 | 30 | 40 |
| 2 | 6,2 | 4.27 | 5 | 160  | 65 | 70 | 40 | 30 | 40 | 50 |
| 3 | 6,0 | 4.12 | 8 | 170  | 60 | 80 | 44 | 35 | 50 | 60 |
| 4 | 5,8 | 4.02 | 10 | 185 | 55 | 100 | 46 | 40 | 55 | 70 |
| 5 | 5,5 | 4.00 | 12 | 200 | 50 | 110 | 48 | 50 | 60 | 80 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ТЭ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично |  | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 30 | 20 - 29 | 10 - 19 | хорошо |
| 2 | 35 | 25 - 34 | 15 - 24 | 1 - 14 |
| 3 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 4 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (девушки)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин,с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Присед минуту (кол-во раз)

Тест 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок по длинному циклу» поочередно левой и правой рукой с гирями 16 кг (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 16 кг (кол-во раз)

ТЭ – 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 7,5 | 5.20 | 4 | 100 | 100 | 25 | 25 | 1 | 10 | 15 |
| 2 | 7,0 | 5.10 | 7 | 120 | 95 | 35 | 28 | 2 | 15 | 20 |
| 3 | 6,5 | 5.05 | 8 | 140 | 90 | 40 | 30 | 4 | 20 | 30 |
| 4 | 6,2 | 5.00 | 10 | 150 | 85 | 45 | 33 | 6 | 25 | 40 |
| 5 | 5,8 | 4.50 | 12 | 160 | 80 | 50 | 36 | 8 | 30 | 50 |

ТЭ - 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 7,3 | 5.10 | 4 | 100 | 100 | 25 | 26 | 2 | 15 | 25 |
| 2 | 6,8 | 5.00 | 7 | 120 | 95 | 35 | 30 | 4 | 20 | 30 |
| 3 | 6,4 | 4.55 | 8 | 140 | 90 | 40 | 32 | 6 | 25 | 40 |
| 4 | 6,1 | 4.50 | 10 | 150 | 85 | 45 | 35 | 8 | 30 | 50 |
| 5 | 5,8 | 4.40 | 12 | 160 | 80 | 50 | 38 | 10 | 35 | 60 |

ТЭ - 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 7,0 | 5.00 | 6 | 110 | 100 | 30 | 27 | 4 | 20 | 30 |
| 2 | 6,5 | 4.55 | 8 | 130 | 95 | 40 | 32 | 6 | 25 | 40 |
| 3 | 6,2 | 4.50 | 10 | 150 | 90 | 45 | 34 | 8 | 30 | 50 |
| 4 | 6,0 | 4.40 | 13 | 155 | 85 | 50 | 37 | 10 | 35 | 60 |
| 5 | 5,7 | 4.30 | 16 | 160 | 80 | 55 | 40 | 12 | 40 | 70 |

ТЭ - 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 6,5 | 4.55 | 9 | 120 | 100 | 30 | 28 | 6 | 25 | 40 |
| 2 | 6,2 | 4.50 | 12 | 140 | 95 | 40 | 33 | 8 | 30 | 50 |
| 3 | 6,0 | 4.40 | 15 | 155 | 90 | 50 | 36 | 10 | 35 | 60 |
| 4 | 5,8 | 4.35 | 17 | 160 | 85 | 55 | 39 | 12 | 40 | 70 |
| 5 | 5,6 | 4.20 | 20 | 165 | 80 | 58 | 42 | 14 | 45 | 80 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ТЭ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 30 | 20 - 29 | 10 - 19 | 1 - 9 |
| 2 | 35 | 25 - 34 | 15 - 24 | 1 - 14 |
| 3 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 4 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (юноши)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 3000 метров (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Отжимания от пола 30сек (кол-во раз)

Тест 7. Присед минуту (кол-во раз)

Тест 8. «Толчок по длинному циклу» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 32 кг (кол-во очков)

ССМ 1-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 14.9 | 14.50 | 8 | 190 | 100 | 18 | 40 | 10 | 20 | 20 |
| 2 | 14.7 | 14.20 | 10 | 200 | 95 | 20 | 44 | 15 | 25 | 30 |
| 3 | 14.3 | 13.40 | 12 | 205 | 90 | 22 | 46 | 20 | 30 | 40 |
| 4 | 14.2 | 13.10 | 13 | 210 | 85 | 24 | 48 | 25 | 35 | 50 |
| 5 | 14.0 | 12.35 | 14 | 220 | 80 | 26 | 49 | 30 | 40 | 60 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ССМ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 2 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |
| 3 | 50 | 40 - 49 | 29 - 39 | 1 -28 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (девушки)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин, с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)

Тест 7. Присед за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 8. Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок по длинному циклу» поочередно левой и правой рукой с гирями 24 кг (сумма рук)

Тест 10. «Рывок» с гирей 24 кг (кол-во раз)

ГССМ 1-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 16.5 | 4.50 | 17 | 160 | 6,3 | 110 | 33 | 12 | 10 | 20 |
| 2 | 16.0 | 4.40 | 20 | 170 | 6,0 | 120 | 36 | 14 | 15 | 30 |
| 3 | 15.7 | 4.35 | 22 | 180 | 5,8 | 125 | 39 | 16 | 20 | 40 |
| 4 | 15,3 | 4.20 | 24 | 185 | 5,6 | 130 | 42 | 18 | 25 | 50 |
| 5 | 15,0 | 4.10 | 26 | 190 | 5,4 | 135 | 43 | 20 | 30 | 60 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| УТГ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 2 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |
| 3 | 50 | 40 - 49 | 29 - 39 | 1 -28 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (юноши)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 3000 метров (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Отжимания от пола 30сек (кол-во раз)

Тест 7. Присед минуту (кол-во раз)

Тест 8. «Толчок по длинному циклу» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 32 кг (кол-во очков)

ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 14.9 | 14.50 | 8 | 195 | 100 | 18 | 40 | 10 | 20 | 20 |
| 2 | 14.7 | 14.20 | 10 | 205 | 95 | 20 | 44 | 15 | 25 | 30 |
| 3 | 14.3 | 13.40 | 12 | 215 | 90 | 22 | 46 | 20 | 30 | 40 |
| 4 | 14.2 | 13.10 | 13 | 220 | 85 | 24 | 48 | 25 | 35 | 50 |
| 5 | 14.0 | 12.35 | 14 | 230 | 80 | 26 | 49 | 30 | 40 | 60 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| ССМ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 2 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |
| 3 | 50 | 40 - 49 | 29 - 39 | 1 -28 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН**

**ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (девушки)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 2000 м (мин, с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)

Тест 7. Присед за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 8. Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок по длинному циклу» поочередно левой и правой рукой с гирями 24 кг (сумма рук)

Тест 10. «Рывок» с гирей 24 кг (кол-во раз)

ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во баллов | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 | Тест 7 | Тест 8 | Тест 9 | Тест 10 |
| 1 | 16.5 | 10.00 | 17 | 165 | 6,3 | 110 | 33 | 12 | 10 | 50 |
| 2 | 16.0 | 9.40 | 20 | 175 | 6,0 | 120 | 36 | 14 | 15 | 55 |
| 3 | 15.7 | 9.05 | 22 | 185 | 5,8 | 125 | 39 | 16 | 20 | 60 |
| 4 | 15,3 | 8.50 | 24 | 190 | 5,6 | 130 | 42 | 18 | 25 | 65 |
| 5 | 15,0 | 8.40 | 26 | 195 | 5,4 | 135 | 43 | 20 | 30 | 70 |

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

|  |  |
| --- | --- |
| УТГ, год обучения | Уровень подготовленности (баллы) |
| отлично | хорошо | подготовлен для перевода | неудовлетво-рительно |
| 1 | 40 | 30 - 39 | 20 - 29 | 1 - 19 |
| 2 | 45 | 35 - 44 | 25 - 34 | 1 - 24 |
| 3 | 50 | 40 - 49 | 29 - 39 | 1 -28 |

**БОДИБИЛДИНГ**

 **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФ**

|  | **Уровень подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***1.*** | **Прыжок в длину** **с места (см)****(ОФП)** | 134 и менее | 99 и менее | 174 и менее | 134 и менее | 195 и менее | 144 и менее | 195 и менее | 144 и менее | **0** | **Н** |
| 135-140 | 100-104 | 175-179 | 135-139 | 196-200 | 145-149 | 196-200 | 145-149 | **1** |
| 141-145 | 105-109 | 180-184 | 140-144 | 201-205 | 150-154 | 201-205 | 150-154 | **2** |
| 146-150 | 110-114 | 185-189 | 145-149 | 206-215 | 155-159 | 206-215 | 155-159 | **3** | **С** |
| 151-155 | 115-119 | 190-195 | 150-154 | 216-219 | 160-164 | 216-219 | 160-164 | **4** |
| 156-159 | 120-124 | 196-199 | 155-159 | 220-225 | 165-169 | 220-225 | 165-169 | **5** |
| 160-165 | 125-129 | 200-205 | 160-164 | 226-230 | 170-174 | 226-230 | 170-174 | **6** |
| 166-170 | 130-134 | 206-210 | 165-169 | 231-235 | 175-179 | 231-235 | 175-179 | **7** | **В** |
| 171-175 | 135-139 | 211-219 | 170-174 | 236-239 | 180-184 | 236-239 | 180-184 | **8** |
| 176-180 | 140-144 | 220-225 | 175-179 | 240-249 | 185-189 | 240-249 | 185-189 | **9** |
| 181 и более | 145 и более | 226 и более | 180 и более | 250 и более | 190 и более | 250 и более | 190 и более | **10** |
| ***№*** | **Уровень подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***2.*** | **Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)****Подтягивания в висе лежа (девочки)****(ОФП)** | 0 | 2 и менее | 4 и менее | 6 и менее | 8 и менее | 10 и менее | 8 и менее | 10 и менее | **0** | **Н** |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 9 | 11 | **1** |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | **2** |
| 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 11 | 13 | **3** | **С** |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 12 | 14 | **4** |
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 13 | 15 | **5** |
| 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 14 | 16 | **6** |
| 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 15 | 17 | **7** | **В** |
| 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 16 | 18 | **8** |
| 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 17 | 19 | **9** |
| 10 и более | 12 и более | 14 и более | 16 и более | 18 и более | 20 и более | 18 и более | 20 и более | **10** |
| ***№*** | **Уровень подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***3.*** | **Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу** **(кол-во раз/за30сек.)****(ОФП)** | 6 и менее | 5 и менее | 10 и менее | 8 и менее | 15 и менее | 15 и менее | 15 и менее | 15 и менее | **0** | **Н** |
| 7 | 6 | 11 | 9 | 16-17 | 16 | 16-17 | 16 | **1** |
| 8 | 7 | 12 | 10 | 18-20 | 17 | 18-20 | 17 | **2** |
| 9 | 8 | 13 | 11 | 21-23 | 18 | 21-23 | 18 | **3** | **С** |
| 10 | 9 | 14 | 12 | 24-25 | 19 | 24-25 | 19 | **4** |
| 11 | 10-12 | 15-17 | 13-15 | 26-27 | 20 | 26-27 | 20 | **5** |
| 12-14 | 13-15 | 18-20 | 16-18 | 27-28 | 21-23 | 27-28 | 21-23 | **6** |
| 15-17 | 16-18 | 21-23 | 19-21 | 29 | 24-25 | 29 | 24-25 | **7** | **В** |
| 18-20 | 19-21 | 24-26 | 22-24 | 30 | 26-27 | 30 | 26-27 | **8** |
| 21-24 | 22-24 | 27 | 25-27 | 31-33 | 28-30 | 31-33 | 28-30 | **9** |
| 25 и более | 25 и более | 28 и более | 28 и более | 34 и более | 31 и более | 34 и более | 31 и более | **10** |
| ***№*** | **Уровень подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***4.*** | **Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь под углом 45º (гибкость, см)****(ОФП)** | 0 и менее | 0 и менее | 0 и менее | 5 и менее | 3 и менее | 5 и менее | 3 и менее | 5 и менее | **0** | **Н** |
| 1 | 1 | 3 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6-7 | **1** |
| 2 | 2 | 4 | 7 | 5 | 7 | 5 | 8 | **2** |
| 3 | 3 | 5 | 8 | 6 | 8 | 6 | 9 | **3** | **В/С** |
| 4 | 4 | 6 | 9 | 7 | 9 | 7 | 10 | **4** |
| 5 | 5 | 7 | 10 | 8 | 10 | 8 | 11-12 | **5** |
| 6 | 6 | 8-10 | 11-13 | 9-10 | 11-13 | 9-10 | 12-15 | **6** |
| 7 | 7 | 11-13 | 14-16 | 11-13 | 14-16 | 11-13 | 16-18 | **7** | **В** |
| 8 | 8 | 14-15 | 17-19 | 14-16 | 17-19 | 14-16 | 19-21 | **8** |
| 9 | 9 | 16-18 | 20-22 | 17-19 | 20-22 | 17-19 | 22-24 | **9** |
| 10 и более | 10 и более | 19 и более | 23 и более | 20 и более | 23 и более | 20 и более | 25 и более | **10** |
| ***№*** | **Уровни подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |  |  |
| ***5.*** | **«Вскоки» на гимнастическую скамейку (кол-во раз/ за 30сек)****СФП** | 9 и менее | 4 и менее | 14 и менее | 9 и менее | 15 и менее | 14 и менее | 15 и менее | 14 и менее | **0** | **Н** |
| 10-12 | 5-7 | 15-17 | 10-12 | 16-18 | 15-17 | 16-18 | 15-17 | **1** |
| 13-14 | 8-9 | 17-19 | 13-14 | 19-20 | 17-19 | 19-20 | 17-19 | **2** |
| 15-16 | 10-11 | 20 | 15-16 | 21-23 | 20 | 21-23 | 20 | **3** | **С** |
| 17-18 | 12-13 | 21-22 | 17-18 | 24-26 | 21-22 | 24-26 | 21-22 | **4** |
| 19-20 | 14-15 | 23 | 19-20 | 27-28 | 23 | 27-28 | 23 | **5** |
| 21-22 | 16-17 | 24-25 | 21-22 | 29-30 | 24-25 | 29-30 | 24-25 | **6** |
| 23-24 | 18-19 | 26-27 | 23-24 | 31-32 | 26-27 | 31-32 | 26-27 | **7** | **В** |
| 25-26  | 20-22 | 28-29 | 25-26  | 33-34 | 28-29 | 33-34 | 28-29 | **8** |
| 27-28 | 23-24 | 30-32 | 27-28 | 35-37 | 30-32 | 35-37 | 30-32 | **9** |
| 29 и более | 25 и более | 33 и более | 29 и более | 38 и более | 33 и более | 38 и более | 33 и более | **10** |
| ***№*** | **Уровни подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |  |  |
| ***6.*** | **«Пистолетик» сумма кол-ва приседаний на правой и левой ноге** **(СФП)** | 0  | 0  | 6 и менее | 6 и менее | 10 и менее | 10 и менее | 10 и менее | 10 и менее | **0** | **Н** |
| 1 | 1 | 8-9 | 8-9 | 11-20 | 11-20 | 11-20 | 11-20 | **1** |
| 2 | 2 | 10-11 | 10-11 | 21-30 | 21-30 | 21-30 | 21-30 | **2** |
| 3 | 3 | 12-13 | 12-13 | 31-34 | 31-34 | 31-34 | 31-34 | **3** | **С** |
| 4 | 4 | 14-16 | 14-16 | 35-37 | 35-37 | 35-37 | 35-37 | **4** |
| 5 | 5 | 17-20 | 17-20 | 38-40 | 38-40 | 38-40 | 38-40 | **5** |
| 6 | 6 | 21-24 | 21-24 | 41-48 | 41-48 | 41-48 | 41-48 | **6** |
| 7 | 7 | 25-28 | 25-28 | 49-50 | 49-50 | 49-50 | 49-50 | **7** | **В** |
| 8 | 8 | 29-32 | 29-32 | 51-53 | 51-53 | 51-53 | 51-53 | **8** |
| 9 | 9 | 33-39 | 33-39 | 54-59 | 54-59 | 54-59 | 54-59 | **9** |
| 10 и более | 10 и более | 40 и более | 40 и более | 60 и более | 60 и более | 60 и более | 60 и более | **10** |

| **№** | **этапы**  **подготовки****Контрольные** **испытания** | **1 этап – начальная подготовка (НП)** | **2 этап –тренировочный (ТЭ)** | **3 этап –совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | **4 этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ)** | **БАЛЛЫ** | **Уровень подготовленности** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** | **Юноши** | **Девушки** |
| **7.** | **«Шпагаты» (сумма СМ за три шпагата)****СФП** | 105 и более | 105 и более | 90 и более | 90 и более | 80 и более | 80 и более | 80 и более | 80 и более | **0** | **Н** |
| 104-100 | 104-100 | 80-89 | 80-89 | 76-79 | 76-79 | 76-79 | 76-79 | **1** |
| 99-95 | 99-95 | 70-79 | 70-79 | 71-75 | 71-75 | 71-75 | 71-75 | **2** |
| 94-90 | 94-90 | 61-69 | 61-69 | 66-70 | 66-70 | 66-70 | 66-70 | **3** | **С** |
| 89-80 | 89-80 | 56-60 | 56-60 | 61-65 | 61-65 | 61-65 | 61-65 | **4** |
| 79-75 | 79-75 | 51-55 | 51-55 | 56-60 | 56-60 | 56-60 | 56-60 | **5** |
| 74-70 | 74-70 | 46-50 | 46-50 | 50-55 | 50-55 | 50-55 | 50-55 | **6** |
| 69-65 | 69-65 | 41-45 | 41-45 | 46-49 | 46-49 | 46-49 | 46-49 | **7** | **В** |
| 64-60 | 64-60 | 36-40 | 36-40 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | **8** |
| 59-56 | 59-56 | 31-35 | 31-35 | 36-40 | 36-40 | 36-40 | 36-40 | **9** |
| 55 и менее | 55 и менее | 30 и менее | 30 и менее | 35 и менее | 35 и менее | 35 и менее | 35 и менее | **10** |

**Примечание: Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.**

ПАУЭРЛИФТИНГ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе начальной подготовки**

Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с | - не менее 8 раз – «3»- не менее 10 раз – «4»- не менее 12 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на перекладине | - не менее 3 раз – «3»- не менее 4 раз – «4»- не менее 5 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 12 раз – «3»- не менее 14 раз – «4»- не менее 16 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок вверх с места | - не менее 64см – «3»- не менее 66см – «4»- не менее 68см – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 130см – «3»- не менее 135см – «4»- не менее 140см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с | - не менее 5 раз – «3»- не менее 6 раз – «4»- не менее 7 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на низкой перекладине | - не менее 7 раз – «3»- не менее 8 раз – «4»- не менее 9 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  | - не менее 8 раз – «3»- не менее 10 раз – «4»- не менее 12 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с | - не менее 6 раз – «3»- не менее 8 раз – «4»- не менее 10 раз – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 125см – «3»- не менее 130см – «4»- не менее 135см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп

на тренировочном этапе

Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с | - не менее 10 раз – «3»- не менее 12 раз – «4»- не менее 14 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на перекладине | - не менее 6 раз – «3»- не менее 8 раз – «4»- не менее 10 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 30 раз – «3»- не менее 40 раз – «4»- не менее 50 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок вверх с места | - не менее 90см – «3»- не менее 92см – «4»- не менее 94см – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 160см – «3»- не менее 170см – «4»- не менее 180см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с | - не менее 8 раз – «3»- не менее 10 раз – «4»- не менее 12 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на низкой перекладине | - не менее 11 раз – «3»- не менее 13 раз – «4»- не менее 15 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 20 раз – «3»- не менее 30 раз – «4»- не менее 40 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с | - не менее 10 раз – «3»- не менее 15 раз – «4»- не менее 20 раз – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 145см – «3»- не менее 150см – «4»- не менее 155см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с | - не менее 12 раз – «3»- не менее 14 раз – «4»- не менее 16 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на перекладине | - не менее 10 раз – «3»- не менее 12 раз – «4»- не менее 14 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 30 раз – «3»- не менее 40 раз – «4»- не менее 50 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок вверх с места | - не менее 100см – «3»- не менее 102см – «4»- не менее 104см – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 200см – «3»- не менее 210см – «4»- не менее 220см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с | - не менее 15 раз – «3»- не менее 16 раз – «4»- не менее 17 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на низкой перекладине | - не менее 18 раз – «3»- не менее 19 раз – «4»- не менее 20 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 22 раз – «3»- не менее 32 раз – «4»- не менее 42 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с | - не менее 11 раз – «3»- не менее 16 раз – «4»- не менее 26 раз – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 175см – «3»- не менее 180см – «4»- не менее 185см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

*Примечание: Для женщин и мужчин спортсменов в.к. 105,120, св. 120 кг нормативы ОФП могут быть снижены на 10-25%*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе высшего спортивного мастерства

Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с | - не менее 12 раз – «3»- не менее 14 раз – «4»- не менее 16 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на перекладине | - не менее 10 раз – «3»- не менее 12 раз – «4»- не менее 14 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 30 раз – «3»- не менее 40 раз – «4»- не менее 50 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок вверх с места | - не менее 100см – «3»- не менее 102см – «4»- не менее 104см – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 200см – «3»- не менее 210см – «4»- не менее 220см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | - 3 из 5 попыток – «3»- 4 из 5 попыток – «4»- 5 из 5 попыток – «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 12 с | - не менее 15 раз – «3»- не менее 16 раз – «4»- не менее 17 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на низкой перекладине | - не менее 18 раз – «3»- не менее 19 раз – «4»- не менее 20 раз – «5» |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | - не менее 22 раз – «3»- не менее 32 раз – «4»- не менее 42 раз – «5» |
| Скоростно – силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с | - не менее 11 раз – «3»- не менее 16 раз – «4»- не менее 26 раз – «5» |
| Прыжок в длину с места | - не менее 175см – «3»- не менее 180см – «4»- не менее 185см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |

**Нормативы итоговой аттестации обучающихся по пауэрлифтингу (силовому троеборью)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) юноши девушки  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 60см | не менее 50см |
| Прыжок в длину с места | не менее 230см | не менее 200см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 раз | не менее 12 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены на 100\* | не менее 15 раз | не менее 10 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 25 сек | не менее 18 сек |

Тяжелая атлетика

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки (юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольныеупражнения | Баллы | Возраст учащихся |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| 1 | Бег30 м/сек | 54321 | 5,4 и мен.5,5-6,56,7-6,97,0-7,17,2 и бол. | 5,4 и мен.5,7-6,16,2-6,66,7-7,17,2 и бол. | 5,3 и мен.5,4-5,85,9-6,36,4-6,86,8 и бол. | 5,1 и мен.5,1-5,55,6-6,06,1-6,56,6 и бол. | 4,7 и мен.4,8-5,25,3-5,75,8-6,26,3 и бол. | 4,5 и мен.4,6-4,95,0-5,45,5-5,96,0 и бол. | 4,2 и мен.4,3-4,74,8-5,25,3-5,76,6 и бол. |
| 2 | Прыжок в длинус места (см.) | 54321 | 155 и дальше135-154125-134101-124100 и мен. | 160 и дальше140-159130-139110-129109 и мен. | 175 и дальше160-174145-159120-144119 и мен. | 180 и дальше160-179150-159130-149129 и мен. | 210 и дальше190-209165-189135-164134 и мен. | 215 и дальше195-214170-194155-169154 и мен. | 230 и дальше210-229195-209170-194169 и мен. |
| 3 | Наклон впередиз положениясидя, см | 54321 | 97-84-62-31 | 8 и бол.6-74-52-31 | 8 и бол.6-74-52-31 | 10 и бол.7-95-63-4,52 | 10 и бол.7-95-63-4,52 | 10 и бол.7-95-63-4,52 | 10-128-106-84-53 |
| 4 | Подтягивание наперекладине из виса лежа (до 12 лет)Подтягивание наперекладине | 54321 | 1812-177-114-61-3 | 2012-199-115-81-4 | 139-125-82-41 | 1511-147-103-61-2 | 119731-2 | 1210841-3 | 1411951-4 |
| 5 | Прыжок вверх сместа, см | 54321 | 31 и бол.27-3021-2617-2016 и мен. | 37 и бол.31-3625-3020-2419 и мен. | 42 и бол.37-4231-3625-3024 и мен. | 48 и бол.41-4734-4028-3327 и мен. | 53 и бол.46-5239-4533-3832 и мен. | 57 и бол.50-5643-4937-4236 и мен. | 60 и бол.53-5946-5240-4539 и мен |
| 6 | **Переводной****балл** |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки (девочки, девушки)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольныеупражнения | Баллы | Возраст учащихся |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| 1 | Бег30 м/сек | 54321 | 5,8 и мен.5,9-6,46,5-6,06,9-6,57,0 и бол. | 5,6 и мен.5,7-6,36,4-6,86,9-7,37,4 и бол | 5,4 и мен.5,5-6,16,2-6,66,7-7,17,2 и бол. | 5,3 и мен.5,4-5,85,9-6,36,4-6,86,9 и бол. | 5,0 и мен.5,1-5,55,6-6,06,1-6,56,6 и бол. | 4,9 и мен.4,8-5,35,4-5,85,9-6,36,4 и бол. | 4,8 и мен.4,9-5,05,1-5,55,6-6,06,1 и бол. |
| 2 | Прыжок в длинус места (см.) | 54321 | 145 и дальше125-144115-124100-12399 и мен. | 150 и дальше130-149120-129105-119104 и мен. | 160 и дальше140-159130-139110-129109 и мен. | 165 и дальше145-164135-144115-134114 и мен. | 180 и дальше160-179150-159125-149124 и мен. | 185 и дальше165-184145-164130-144129 и мен. | 190 и дальше170-189160-169140-159139 и мен. |
| 3 | Наклон впередиз положениясидя, см | 54321 | 12,5 и бол.10-116-93-52 и мен. | 11,58-105-73-42 и мен. | 13,010-126-93-52 и мен. | 16,0 и бол.13-1510-126-95 и мен. | 18,0 и бол.15-1711-147-106 и мен. | 2016-1912-158-117 | 2016-1912-158-117 |
| 4 | Подтягивание наперекладине | 54321 | 13 и бол.8-126-74-53 и мен. | 15 и бол.9-147-85-64 и мен. | 16 и бол.10-158-95-84 и мен | 17 и бол.11-169-105-84 и мен. | 18 и бол.12-1710-116-95 и мен. | 19 и бол.13-1811-127-106 и мен. | 19 и бол.15-189-146-85 и мен. |
| 5 | Прыжок вверх сместа, см | 54321 | 25 и бол.21-2417-2013-1612 и мен. | 25 и бол.22-2419-2115-1814 и мен. | 28 и бол.24-2721-2317-2016 и мен. | 31 и бол.27-3023-2619-2218и мен. | 36 и бол.31-3526-3022-2521 и мен. | 40 и бол.35-3930-3426-2925 и мен. | 44 и бол.39-4334-3830-3322 и мен. |
|  | **Переводной****балл** |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

*Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения по СФП (% от лучшего результата) | Оценка | Возраст |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Рывокклассический | 345 | 303540 | 354045 | 404550 | 505560 | 606570 | 707580 | 808590 |
| 2 | Толчокклассический | 345 | 505560 | 606570 | 707580 | 808590 | 9095100 | 100105110 | 110115120 |
| 3 | Жим штанги стоя | 345 | 303540 | 303540 | 303540 | 354045 | 455055 | 505560 | 556065 |
| 4 | Приседаниесо штангой на плечах | 345 | 606570 | 808590 | 9095100 | 100105110 | 105110115 | 105110115 | 110115120 |
| 5 | Становая тяга | 345 | 666870 | 747678 | 899193 | 9799101 | 112114116 | 123125127 | 128130132 |
| Переводной балл |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |