

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ «УОР № 1»

В.А. Кузнецов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
для поступающих Санкт-Петербургского государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Училище олимпийского резерва № 1»

**БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)****II спортивный разряд и ниже**

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	6,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	80 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

**I спортивный разряд**

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	70 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	212 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

**Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта**

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	70 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	222 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

**БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)****II спортивный разряд и ниже**

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	65 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок вверх с места со взмахом руками	35 см	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			

**I спортивный разряд**

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	60 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок вверх с места со взмахом руками	39 см	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	225 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			

### Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,7 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 10 площадок по 28 м	55 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Прыжок вверх с места со взмахом руками	49 см	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	245 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			

### ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ (ДИСЦИПЛИНА - ТРЕК)

#### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 11,2 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 12,5 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
Гит – 250 м с места	Не более 19,4 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 21,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

#### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Прыжок в длину с места	205 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	185 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 10,9 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 12,0 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гит – 250 м с места	Не более 19,0 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 20,6 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

#### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 10,4 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 11,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

Подъем туловища лежа на спине за 20 с	16 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гит – 250 м с места	Не более 18,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 20,2 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ (МАУНТИНБАЙК)

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м с ходу	9,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м с ходу	10,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бег 1500 м	5 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек	Бег 1500 м	6 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
Подтягивание на перекладине	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 100 м с ходу	14,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м с ходу	7,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег 1500 м	5 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек	Бег 1500 м	6 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
Подтягивание на перекладине	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивание на перекладине	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 100 м с ходу	13,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м с ходу	7,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег 1500 м	5 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек	Бег 1500 м	6 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
Подтягивание на перекладине	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивание на перекладине	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

## ВОДНОГО ПОЛО (ЮНОШИ)

### II спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками	4 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м
Метание теннисного мяча	30 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м

### I спортивный разряд

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Челночный бег 3 x 10 м	7,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м

### Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Челночный бег 3 x 10 м	7,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м

## ВОЛЕЙБОЛ

### II спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 5x6 м	11,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 5x6 м	12 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### I спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 5x6 м	11 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 5x6 м	11,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 5х6 м	10,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 5х6 м	11 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	240 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### ВОЛЕЙБОЛ (ДИСЦИПЛИНА – ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)

#### II спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	12,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	14,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

#### I спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	12,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	14,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

### Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	4,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	12,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8х5,66 м («конверт»)	14,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	240 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

## ГАНДБОЛ (ЮНОШИ)

### II спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ					
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	5,2 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Челночный бег 2 x 100 м	23,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Тройной прыжок с места	520 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	10 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см			

### I спортивный разряд

ЮНОШИ					
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	11 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Челночный бег 2 x 100 м	23,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Тройной прыжок с места	770 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	27 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см			

### Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ					
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	11 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Челночный бег 2 x 100 м	23,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Тройной прыжок с места	810 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой	27 м	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см			

## ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

### I спортивный разряд и ниже (не ниже III спортивного разряда)

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива	Бег на 60 м	10,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива
Бег на 1500 м	7мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 1500 м	7мин 25 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	25 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	18 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	38	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
---	----	--	---	----	--

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива	Бег на 60 м	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива
Бег на 2000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	10 мин	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	36 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	45 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива	Бег на 600 м	9,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,2 сек быстрее норматива
Бег на 2000 м	8 мин	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	9 мин 8 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	40 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	25 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	49 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

## ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

### I спортивный разряд и ниже (не ниже III взрослого разряда)

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	10,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 1000 м	6 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	6 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	36 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	20 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний



Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
---	--------	--	---	--------	--

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	9,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	10,1 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 1500 м	6 мин 30сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	7 мин 14 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	42 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	25 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	45 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60м	8,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	9,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 2000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек	Бег на 2000 м	10 мин	+ 1 балл за каждые 15 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	44 раза	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	30 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	48 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

## ГРЕБНОЙ СПОРТ

# ДЗЮДО

## Кандидат в мастера спорта и ниже

Двигательный тест	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ		Критерии оценки
	Весовая категория (кг)	Норматив	Весовая категория (кг)	Норматив	
Челночный бег 3x10 метров	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	9,6 сек	33, 36, 40, 44, 44+, 48	10,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	9,8 сек	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	10,4 сек	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	+ 4 см	33, 36, 40, 44, 44+, 48	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+		52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	18 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	12 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	20 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	16 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	17 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	15 раз	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	16 раз	33, 36, 40, 44, 44+, 48	14 раз	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	14 раз	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	13 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+	170 см	33, 36, 40, 44, 44+, 48	150 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
	60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	160 см	52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	145 см	

## Мастер спорта России

Двигательный тест	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ		Количество баллов
	Весовая категория (кг)	Норматив	Весовая категория (кг)	Норматив	
Челночный бег 3x10 метров	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	9,0 сек	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	9,6 сек	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	10,1 сек	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	+ 4 см	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+		63, 63+, 70, 70+, 78, 78+		
Подтягивание из виса на высокой перекладине / из виса лежа на низкой перекладине 90 см (юноши / девушки)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	9 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	19 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	7 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	15 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	27 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	12 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	26 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	19 раз	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	20 раз	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	18 раз	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	18 раз	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	16 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	46, 46+, 50, 55, 55+, 60, 66, 66+	195 см	40, 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+	160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	175 см	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	150 см	

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	Норматив	Критерии оценки	Норматив	Критерии оценки
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,3 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек	не более 10,3 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек
Прыжок в длину с места	не менее 190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бег 150 м с высокого старта	не более 25,5 с	+ 1 балл за каждые 0,5 сек	не более 27,8 с	+ 1 балл за каждые 0,5 сек
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
Прыжок в длину с места	не менее 170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек	не более 10,6 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек
Бег 500 м	не более 1 мин. 44 с	+1 балл за каждые 2 сек	не более 2 мин. 01 с	+ 1 балл за каждые 2 сек
<b>Прыжки</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,3 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек	не более 10,5 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек
Прыжок в длину с места	не менее 190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Тройной прыжок с места	не менее 5 м 40 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 20 см	не менее 5 м 10 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 20 см
<b>Метания</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,6 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 10,6 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 10 м 00 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см	не менее 8 м 00 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см
<b>Многоборье</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек	не более 10,5 с	+ 1 балл за каждые 0,2 сек
Прыжок в длину с места	не менее 180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Тройной прыжок с места	не менее 5 м 30 см	Выполнено/ не выполнено	не менее 5 м 00 см	Выполнено/ не выполнено
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 9 м 00 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см	не менее 7 м 00 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см
<b>Кандидат в мастера спорта</b>				
Двигательный тест	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	Норматив	Критерии оценки	Норматив	Критерии оценки
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,3 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,2 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег 300 м с высокого старта	не более 38,5 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 43,5 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 230 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Десятерной прыжок с места	не менее 25 м 00 см	Выполнено/ не выполнено	не менее 23 м 00 см	Выполнено/ не выполнено
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,0 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 9,0 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 200 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег 2000 м	не более 6 мин. 00 с	+1 балл за каждую 1 сек	не более 7 мин. 10 с	+1 балл за каждые 2 сек
<b>Спортивная ходьба</b>				

Бег 60 м с высокого старта	не более 8,4 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 9,2 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 230 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 190 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег 5 км (юноши) / 3 км (девушки)	не более 17 мин. 30 с	+1 балл за каждую 1 сек	не более 12 мин. 00 с	+1 балл за каждую 1 сек
<b>Прыжки</b>				
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	не менее 220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Полуприсед со штангой	не менее 80 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 40 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,4 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,4 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
<b>Метания</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,6 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,7 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 220 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Рывок штанги	не менее 70 кг	15 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 35 кг	15 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
<b>Многоборье</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,7 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,8 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 210 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Тройной прыжок с места	не менее 7 м 60 см	Выполнено/ не выполнено	не менее 7 м 00 см	Выполнено/ не выполнено
Жим штанги лежа	не менее 70 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 25 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил

### Мастер спорта

Двигательный тест	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	Норматив	Критерии оценки	Норматив	Критерии оценки
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,1 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 7,9 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег 300 м с высокого старта	не более 37,0 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 41,0 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 280 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 250 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Десятерной прыжок с места	не менее 27 м 00 см	Выполнено/ не выполнено	не менее 25 м 00 см	Выполнено/ не выполнено
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,6 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,7 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег 2000 м	не более 5 мин. 45 с	+1 балл за каждую 1 сек	не более 6 мин. 40 с	+1 балл за каждые 2 сек
<b>Спортивная ходьба</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,2 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,9 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег 5 км (юноши) / 3 км (девушки)	не более 17 мин. 00 с	+1 балл за каждые 2 сек	не более 11 мин. 30 с	+1 балл за каждые 5 сек
<b>Прыжки</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,3 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,0 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см

Полуприсед со штангой	не менее 100 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 50 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
<b>Метания</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,4 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,3 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 280 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 250 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Рывок штанги	не менее 80 кг	20 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 40 кг	20 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
<b>Многоборье</b>				
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,5 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	не более 8,4 с	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	не менее 270 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	не менее 240 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 75 см	Выполнено/ не выполнено	не менее 7 м 30 см	Выполнено/ не выполнено
Жим штанги лежа	не менее 80 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	не менее 30 кг	10 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил

## ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	10,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	40 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	35 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	8 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	235 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	55 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	45 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	7 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	9 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	280 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	265 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	55 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	45 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	7 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### Кандидат в мастера спорта и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,1 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	29 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 9 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 12 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	165 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
Прыжки через скакалку за 45 секунд	115 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 45 секунд	105 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки

Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 15 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	49 раз	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раза	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	18 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
Прыжки через скакалку за 45 секунд	128 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 45 секунд	115 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз

## ПЛАВАНИЕ

### ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

#### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	10,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	40 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	35 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	8 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

#### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки

Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	235 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	55 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	45 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	7 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	9 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

## ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег 1000 м	4 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 500 м	3 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	22 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	18 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Кистевая динамометрия	18,4 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг	Кистевая динамометрия	15,7 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг
Прыжки со скакалкой без остановки	25 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	25 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег 1000 м	4 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 500 м	2 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	32 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	28 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Кистевая динамометрия	26,5 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг	Кистевая динамометрия	23,5 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг
Прыжки со скакалкой без остановки	35 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	35 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

### Мастер спорта

ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
-------	---------



Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег 1000 м	3 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 500 м	2 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	35 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без остановки	40 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	40 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

## СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

### I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	10 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	2 раза	
И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед	12 раз	
И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны	10 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 секунд	5 раз	
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	5 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
Плавание 200 м	3 мин 50 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Продольный шпагат	бедра касаются пола	
Поперечный шпагат	не более 10 см от бедра до пола	
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек	

### Кандидат в мастера спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подтягивание из виса на перекладине	6 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	10 раз	
И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с	9 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг	15 раз	+ 1 балл за каждую 1 сек
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	15 сек	
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног	15 сек	
Комплексное плавание 200 м	3 мин 10 сек	
Плавание 100 м	1 мин 12 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Стойка на руках на полу	10 сек	
Продольный шпагат	бедра касаются пола	
Поперечный шпагат	бедра касаются пола	
Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх	расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°	

## Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подтягивание из виса на перекладине	6 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	10 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг	20 раз	
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	25 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног	30 сек	
Комплексное плавание 200 м	2 мин 50 сек	
Плавание 100 м	1 мин 8 сек	
Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат	10 сек	
Продольный шпагат	бедра касаются пола	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поперечный шпагат	бедра касаются пола	
Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх	расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°	

## СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	6,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	140 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 1000 м	3 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 1000 м	3 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Плавание 100 м (вольный стиль)	1 мин 06 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 100 м (вольный стиль)	1 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек
-----------------------------------	--------------	--------------------------	-----------------------------------	-----------------	--------------------------

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 2000 м	6 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	7 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек

## СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНЫ СРЕДИ ЖЕНЩИН)

### I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1500 м	7 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	160 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Кандидат в мастера спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	9,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1500 м	7 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	9 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

### Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	48 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	11 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

## СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	4 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	3 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	22 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	18 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без остановки	25 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	25 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	4 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	32 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	28 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без остановки	35 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	35 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 1000 м	3 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища из положения лежа	35 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжки со скакалкой без остановки	40 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз	Прыжки со скакалкой без остановки	40 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 раз

## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	4,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	155 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Стойка на руках на полу. Фиксация положения	30 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения	15 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
			Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	30 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	230 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	181 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

Стойка на руках на полу. Фиксация положения	60 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Высокий угол на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	10 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
			Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	60 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек

### ТРИАТЛОН \*

Все разряды и звания	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
10 класс (2007 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	<b>15:20</b>	<b>17:20</b>
11 класс (2006 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	<b>14:50</b>	<b>16:50</b>
I-III курс (2005 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	<b>14:40</b>	<b>16:35</b>
** быстрее на 1 секунду – плюс 1 балл за каждую секунду		
** медленнее на 1 секунду – минус 1 балл за каждую секунду		

#### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	11,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	165 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	прыжок в длину с места	150 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
отжимания	15 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	отжимания	10 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

#### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	9,4 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	180 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	прыжок в длину с места	160 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
отжимания	20	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	отжимания	12 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

#### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	7,8 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	8,9 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	190 см	2 балла - выполнил, 0 баллов - не выполнил	прыжок в длину с места	170 см	2 балла - выполнил, 0 баллов - не выполнил

\* **Примечание:** поступающие, набравшие отрицательную сумму баллов по итогам тестирования, выбывают из конкурсного отбора

### ТХЭКВОНДО (ВТФ)

#### I спортивный разряд и ниже

<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 500 м	1 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	3 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	15 раз		Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	15 раз	
Подъем туловища лежа на полу за 30 сек	15 раз		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек	15 раз	
Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

### Кандидат в мастера спорта

<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>
Бег на 100 м	13 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 100 м	14,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1000 м	3 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 800 м	3 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	1 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	20 раз		Отжимания на брусьях	6 раз	
Прыжок в длину с места	225 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

### Мастер спорта

<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Двигательный тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Критерии оценки</b>
Бег на 100 м	12,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 100 м	14,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1000 м	2 мин 55 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 1000 м	4 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	20 раз		Отжимания на брусьях	10 раз	
Прыжок в длину с места	260 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

## ФЕХТОВАНИЕ

### I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	11,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	20 раз		Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	18 раз	
Прыжок в длину с места	155 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	145 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

### Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 14 м	3,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 14 м	3,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	40 раз		Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	35 раз	
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

### Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 14 м	3,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 14 м	3,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	230 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	205 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	45 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	38 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение



# ФУТБОЛ

## II спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 15 м с высокого старта	2,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 15 м с высокого старта	3,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 30 м с высокого старта	4,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м с высокого старта	5,1 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	4 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м

## I спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 15 м с высокого старта	2,53 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 15 м с высокого старта	2,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 30 м с высокого старта	4,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м с высокого старта	4,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	9 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м

## Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 15 м с высокого старта	2,35 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 15 м с высокого старта	2,53 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 30 м с высокого старта	4,24 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м с высокого старта	4,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	12 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	9 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1м