

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «УОР № 1»

В.А. Кузнецов

« _____ » _____ 2024 г.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Училище олимпийского резерва № 1»
для поступающих в 2024 году

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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	80 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см	

I спортивный разряд

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	70 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	212 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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	70 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	222 см	

Все поступающие

Рост	Критерии оценки
180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше

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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	65 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13 раз		Прыжок вверх с места со взмахом руками	35 см	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см				

I спортивный разряд

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	60 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз		Прыжок вверх с места со взмахом руками	39 см	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	225 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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Челночный бег 10 площадок по 28 м	55 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз		Прыжок вверх с места со взмахом руками	49 см	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	245 см				

Все поступающие

Год рождения	Рост	Критерии оценки
2010	195 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2009 и старше	200 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше

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	195 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

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 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 30 м	5,5 сек		Бег на 30 м	6 сек	
Челночный бег 5х6 м	11,5 сек		Челночный бег 5х6 м	12 сек	
Прыжок в длину с места	180 см		Прыжок в длину с места	170 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз	

I спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 30 м	5 сек		Бег на 30 м	5,5 сек	
Челночный бег 5х6 м	11 сек		Челночный бег 5х6 м	11,5 сек	
Прыжок в длину с места	200 см		Прыжок в длину с места	180 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22 раза		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	

Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки 1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 30 м	4,9 сек		Бег на 30 м	5,3 сек	
Челночный бег 5х6 м	10,8 сек		Челночный бег 5х6 м	11 сек	
Прыжок в длину с места	240 см		Прыжок в длину с места	210 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	

Все поступающие

Год рождения	Рост		Критерии оценки
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	
2010	186 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2009	190 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2008	190 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2007 и старше	195 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше

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 8x5,66 м («конверт»)	12,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8x5,66 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 8x5,66 м («конверт»)	12,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8x5,66 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 8x5,66 м («конверт»)	12,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Челночный бег 8x5,66 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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	4,7 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13 раз		Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	16 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	140 см				

I спортивный разряд

ЮНОШИ

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,4 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	5,0 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз		Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	20 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215 см				

Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	4,4 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	4,6 с	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз		Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	25 раз	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см				

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

I спортивный разряд - III спортивный разряд

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	7 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 1500 м	7 мин 25 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	38 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32 раза	+ 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 00 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 60 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 - III спортивный разряд

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	36 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 30 сек	+ 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	42 раза	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 00 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	44 раза	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 *

I спортивный разряд - III спортивный разряд

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
1.	Бег на 2000 м	8 мин 05 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9 мин 50 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	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	185 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	27 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с	14 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
4.	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 02 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 42 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 52 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 53 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост 2009 г.р.	выше 185 см	+ 40 баллов	Рост 2009 г.р.	выше 175 см	+ 40 баллов
	Рост 2008 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2008 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов
	Рост 2007 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2007 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов
	Рост 2006 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2006 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
1.	Бег на 2000 м	7 мин 50 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9 мин 35 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	28 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
4.	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 02 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 42 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 52 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 53 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост	выше 178 см	+ 40 баллов

Мастер спорта

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
1.	Бег на 2000 м	7 мин 35	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9мин 20 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	37 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	33 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
4.	Гребной эргометр 2000 м	6 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Гребной эргометр 2000 м	7 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост	выше 178 см	+ 40 баллов

*** Примечания:**

- на вступительных испытаниях необходимо успешно выполнить не менее 3 нормативов для продолжения участия в конкурсе на поступление;

- гребля-индор (гребной эргометр 1500, 2000 или предоставление протоколов Чемпионата, Первенства Санкт-Петербурга или Первенство Федерального округа, Первенства России, Чемпионата России-2024).

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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил
	73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+	175 см	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+	150 см	

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 I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	6,7 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 7 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
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	3 попадания	+1 балл за каждое попадание	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	2 попадания	+1 балл за каждое попадание
Прыжки через скакалку за 30 секунд	75 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 30 секунд	65 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз

Кандидат в мастера спорта

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 *

1. Оценка индивидуального уровня специальной силовой подготовленности.

Таблица 1. Шкалы для оценки силы тяги в координации на привязи (кг) пловцов-юношей.

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди					
14	9,9-10,5	10,6-11,1	11,2-11,7	11,8-12,3	12,4-12,9
15	13,0-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	14,6-15,1	15,2-15,8
16	13,9-14,8	14,9-15,6	15,7-16,4	16,5-17,3	17,4-18,2
17 и старше	17,6-18,5	18,6-19,8	19,9-20,8	20,9-21,7	21,8-22,6
Кроль на спине					
14	10,6-11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9
15	12,7-13,0	13,1-13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	14,5-14,8
16	14,8-15,2	15,3-15,7	15,8-16,2	16,3-16,7	16,8-17,3
17 и старше	16,4-16,9	17,0-17,7	17,8-18,4	18,5-19,2	19,3-19,8
Брасс					
14	12,0-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-14,0	14,1-14,6
15	13,7-14,1	14,2-14,7	14,8-15,3	15,4-16,0	16,1-16,6
16	15,4-15,9	16,0-16,5	16,6-17,1	17,2-17,9	18,0-18,4
17 и старше	17,9-18,5	18,6-19,3	19,4-19,9	20,0-21,7	21,8-22,3
Дельфин					
14	9,6-10,0	10,1-10,6	10,7-11,3	11,4-11,8	11,9-12,5
15	12,2-12,6	12,7-13,1	13,2-13,5	13,6-13,9	14,0-14,5
16	13,7-14,0	14,1-14,6	14,7-15,2	15,3-15,8	15,9-16,4
17 и старше	15,7-16,0	16,1-16,5	16,7-17,5	17,6-18,1	18,2-19,6

Таблица 2. Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-девушек.

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди					
14	9,0-9,7	9,8-10,4	10,5-12,1	12,2-12,8	12,9-13,6
15	10,7-11,4	11,5-11,9	12,0-12,6	12,7-13,2	13,3-13,7
16	11,3-11,6	11,7-12,6	12,7-13,5	13,6-14,3	14,4-14,9
17 и старше	13,0-13,6	13,7-14,0	14,1-14,6	14,7-15,1	15,2-15,5
Кроль на спине					
14	8,9-9,4	9,5-9,8	9,9-10,5	10,6-10,9	11,0-11,6
15	10,1-10,6	10,7-11,1	11,2-11,6	11,7-12,2	12,3-12,7

16	11,1-11,5	11,6-12,1	12,2-12,6	12,7-13,1	13,2-13,6
17 и старше	12,2-12,6	12,7-13,4	13,5-13,9	14,0-14,6	14,7-15,2
Брасс					
14	9,0-9,6	9,7-10,1	10,2-10,6	10,7-11,1	11,2-11,6
15	10,8-11,2	11,3-11,6	11,7-12,4	12,5-13,0	13,1-13,8
16	11,4-11,9	12,0-12,6	12,7-13,1	13,2-13,7	13,8-14,4
17 и старше	12,9-13,4	13,5-14,2	14,3-14,8	14,9-15,3	15,4-15,8
Дельфин					
14	8,2-8,7	8,8-9,4	9,5-10,1	10,2-11,0	11,1-12,0
15	9,4-10,0	10,1-10,6	10,7-11,4	11,5-12,2	12,3-13,1
16	11,8-12,6	12,7-13,1	13,2-13,8	13,9-14,4	14,5-14,9
17 и старше	12,8-13,4	13,5-13,9	14,0-14,5	14,6-15,1	15,2-15,6

* Методика оценки силовой подготовленности.

На суше, используя наклонную скамейку, спортсмен принимает положение «лежа на груди» и подбирает натяжение упругих элементов, при котором положение рук при максимальной усилении должно соответствовать углу наклона 90 град. между туловищем и рукой.

При выполнении максимального натяжения упругих элементов регистрируются усилия, развиваемые спортсменом за 10 сек.

В воде сила тяги измеряется в трех упражнениях: плавание на «руках», плавание на «ногах» и плавание в координации.

Для оценки силовой подготовленности предлагается использовать показатель силы тяги в воде при плавании в координации.

2. Методика оценки основных гидродинамических характеристик техники плавания на максимальной скорости методом малых возмущений.

Использовался базовый вариант технологии, который имеет прикладную компьютерную программу «SwimDrag», позволяющую определять следующие биомеханические параметры техники плавания спортсменов:

V_{\max} - максимальная скорость плавания на мерном отрезке {м/сек};

C_x - безразмерный коэффициент гидродинамической силы (т. е. показатель эффективности взаимодействия движителей пловца с обтекающим потоком жидкости).

Спортсмены выполняют две попытки с отталкивания проплыть 50 метров, в обычных условиях и с гидродинамическим телом, при этом регистрируется время плавания 30 метров на отрезке 15-45 метров по голове.

Таблица. Средние групповые значения показателей V (м/сек), C_x пловцов (женщин и мужчин) в спортивных способах

Способ плавания	Ис. Показ.	Женщины	Мужчины
Кроль на груди	V	1,69 ±0,007	1,98±0,006
	C_x	0,264 ±0,011	0,303±0,014

Дельфин	V	1,54 ±0,008	1,77 ±0,006
	Cx	0,286 ±0,012	0,365 ±0,015
Кроль на спине	V	1,45 ±0,010	1,67 ±0,006
	Cx	0,298 ±0,010	0,343 ±0,017
Брасс	V	1,33 ±0,005	1,45 ±0,005
	Cx	0,422 ±0,19	0,479 ± 0,022

Для количественной оценки техники плавания предлагается использование результата показателя Cx и расчета величины максимальной скорости плавания. Оценка производится дифференцировано от 1 балла до 5 баллов.

Для корректного проведения тестирования биомеханических параметров техники плавания спортсмену необходимо проплыть выбранным способом плавания с толчка на максимальной скорости дистанцию 50 метров два раза.

После предварительной разминки спортсмен плывет дистанцию 50 метров на максимальной скорости в обычных условиях (без гидродинамического тела).

Экзаменационная комиссия регистрирует время плавания в точке прохождения головой спортсмена контрольной отметки 15 метров и в точке – 45 метров, что соответствует мерному отрезку стационарного плавания 30 метров.

Спортсмену дается задание на выполнение восстановительного плавания в объеме 600-800 метров.

Спортсмен закрепляет пояс пловца в области поясницы и растягивает медленно леску с целью определения ее готовности.

Спортсмен повторяет задание, но только с использованием гидродинамического тела в положении транспортировки его за собой на всей протяженности дистанции 50 метров.

3. Методика оценки теста на плавучесть (скольжение).

Баллы	Тест на плавучесть (скольжение) (м)							
	Мальчики				Девочки			
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	14	14,5	15,5	16	14,5	14,5	16	16,5
2	14,5	15	16	16,5	15	15	16,5	17
3	15	15,5	16,5	17	15,5	15,5	17	17,5

Для оценки теста на плавучесть используется разметка на борту, а также рулетка.

Спортсмен выполняет максимальное отталкивание от бортика бассейна, принимает положение для скольжения и выполняет тест до полной остановки. При этом не допускается какое-либо движение частями тела.

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 1500 м	8 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 1500 м	8 мин 29 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
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	9 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Поднимание туловища из положения лежа на спине	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	5 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	3 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Удержание пистолета в позе изготовки	1 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание пистолета в позе изготовки	00 мин 30 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Кистевая динамометрия	не менее 18,0 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг	Кистевая динамометрия	не менее 15,0 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 2 000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 2 000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
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 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	8 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	6 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 сек, отдых не более 1 мин	10 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 сек, отдых не более 1 мин	10 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Кистевая динамометрия	не менее 24 кг	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 кг	Кистевая динамометрия	не менее 22 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 2 000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег 2 000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
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
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	49 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	43 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	8 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	8 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Удержание пистолета в позе изготовки	1 мин 30 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Удержание пистолета в позе изготовки	1 мин 00 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
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	
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	15 сек	
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног	15 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
Комплексное плавание 200 м	3 мин 10 сек	
Плавание 100 м	1 мин 12 сек	
Стойка на руках на полу	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 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	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат	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 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
9 класс (2009 г.р.) и 10 класс (2008 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	15:10	17:00
11 класс (2007 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	14:50	16:40
I-III курс (2006 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	14:40	16:30
** 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		прыжок в длину с места	150 см	
отжимания	15 раз		отжимания	10 раз	

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		прыжок в длину с места	160 см	
отжимания	20		отжимания	12 раз	

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 сек	2 балл - 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

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
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

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

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
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 - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	11,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	18 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места	155 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Прыжок в длину с места	145 см	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 14 м	3,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 14 м	3,8 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	40 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	35 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места	220 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Прыжок в длину с места	200 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

Мастер спорта

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

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 1 м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	4 м	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 м

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