

Приложение № 4  
к правилам о приеме  
в МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
муниципального образования  
Темрюкский район

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных)  
способностей поступающих на дополнительную предпрофессиональную  
программу по виду спорта**

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом МБУ ДО ДЮСШ  
«Виктория»  
от 2015 года  
№ 01-04/635-9



**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 8 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через	Прыжки боком через

	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 13 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 156 см)	Прыжок в длину с места (не менее 151 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 18 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 157 см)	Прыжок в длину с места (не менее 153 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Нормативы по техническому мастерству	
Спортивный разряд	Массовый разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,3 с)	Бег на 10 м (не более 3,7 с)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 85 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Нормативы по техническому мастерству	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,2 с)	Бег на 10 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,4с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз)
Техническое мастерство	Нормативы по техническому мастерству	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы четвертого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,1 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 95 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 172 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Техническое мастерство	Нормативы по техническому мастерству	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы пятый год обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,0 с)	Бег на 10 м (не более 3,4 с)
	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 110 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 100 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 177 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Нормативы по техническому мастерству	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>I взрослый спортивный разряд</b>	

**Нормативы по техническому мастерству для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации)**

№ п/п	Наименование технического приема	Тренировочный этап (этап начальной специализации) 1-2 годов обучения		Тренировочный этап (этап углубленной специализации) 3-5 годов обучения	
		Кол-во ударов в серию	оценка	Кол-во ударов в серию	оценка
1	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлет.	65 и более от 55 до 65	Хорошо Удовлет.
2	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлет.	65 и более от 55 до 60	Хорошо Удовлет.
3	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовлет.	-	-
4	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовлет.	-	-
5	Накаты «по восьмерке» (играющим по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовлет.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовлет.
6	Накаты «по восьмерке» (играющим по прямым)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовлет.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовлет.
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовлет	-	-
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовлет	-	-
9	Укоротка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлет	3 и менее от 4 до 6	Хорошо Удовлет
10	Подача справа с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовлет	-	-
11	Подача слева с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовлет	-	-
12	Подача справа с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлет	-	-
13	Подача слева с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлет	-	-
14	Подача справа короткая	9 7	Хорошо Удовлет	-	-
15	Подача слева короткая	9 7	Хорошо Удовлет	-	-
16	Топ-спин справа с подрезки	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлет	-	-
17	Топ-спин слева с подрезки	8 и более от 5 до 8	Хорошо Удовлет	-	-
18	Подача с права с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовлет
19	Подача с лева с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовлет
20	Подача с права с высоким подбросом мяча	-	-	9 7	Хорошо Удовлет
21	Подача справа с ложным движением	-	-	8 6	Хорошо Удовлет

**Примечание:** Количество попаданий в серии из 10 подач. В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера.

Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

Испытания *по технико-тактической подготовке* выполнения ударов накатом, контр накатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля обучающегося.

## «БОКС»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс» на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс» на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс» на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (кг) М — 13% (М - собственный вес)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 184 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 50 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (кг) М — 10% (М - собственный вес)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,2 м, слабейшей рукой не менее 4,5 м)
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (кг) М — 8% (М - собственный вес)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 38 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,4 м, слабейшей рукой не менее 4,7 м)
<b>Спортивный разряд</b>	<b>I взрослый спортивный разряд</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы четвертого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)



<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег на 100 м (не более 15,7 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 35 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (кг) М — 8% (М - собственный вес)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 4,8 м)
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы пятого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег на 100 м (не более 15,7 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 35 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (кг) М — 8% (М - собственный вес)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,7 м, слабейшей рукой не менее 4,9 м)
<b>Спортивный разряд</b>	<b>I взрослый спортивный разряд</b>

## «БАСКЕТБОЛ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,9 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,1 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)

	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,5 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 165 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин.)	Бег 600 м (не более 2 мин. 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 185 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 170 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с.)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,1 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 45 с.)	Бег 600 м (не более 2 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы четвертого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 35 с.)	Бег 600 м (не более 1 мин. 50 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы пятого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 3,9 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 220 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 32 с.)	Бег 600 м (не более 1 мин. 45 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы по техническому мастерству для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации)

№ п/п	Наименование технического приема	Тренировочный этап (этап начальной специализации)				Тренировочный этап (этап углубленной специализации)					
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Передвижение в защитной стойке, не более (с)	9,0	9,5	8,7	9,0	8,5	8,8	8,3	8,7	8,1	8,5
2	Дистанционные броски (%)	40	40	45	45	48	48	50	50	55	55
3	Штрафные броски (%)	48	48	50	50	60	60	70	70	80	80

### «ГАНДБОЛ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 4 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 3 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 160 см)	(не менее 155 см)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 4 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,0 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,0 м)

Силовая выносливость	Тройной прыжок с места ( не менее 510 см)	Тройной прыжок с места ( не менее 480 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,5 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 9 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места ( не менее 520 см)	Тройной прыжок с места ( не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,4 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,4 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10,0 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8,0 м)



	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,8 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,8 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места ( не менее 550 см)	Тройной прыжок с места ( не менее 530 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,3 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,3 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы четвертого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 12,0 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10,0 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,0 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,0 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места ( не менее 600 см)	Тройной прыжок с места ( не менее 580 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы пятого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Гандбол» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)

Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 14,0 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 12,0 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,5 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок с места (не менее 630 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы по техническому мастерству для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации)

№ п/п	Наименование технического приема	Тренировочный этап (этап начальной специализации)				Тренировочный этап (этап углубленной специализации)					
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Обводка на 30 м правой, не более (с)	9,0	11,0	8,2	8,5	7,8	8,3	7,5	8,0	7,3	7,8
2	Обводка на 30 м левой, не более (с)	10,0	12,0	8,7	9,0	8,4	8,7	8,1	8,5	7,9	8,4
3	Передача игрового мяча в цель (стену) за 30 с, кол. (не менее)	23	20	25	23	28	25	30	28	32	30

### «ТХЭКВОНДО»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)

	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
Сила	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 2,5 м) правой рукой (не менее 3,0 м)	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 1,5 м) правой рукой (не менее 2,5 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 14 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 13 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы второго года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 45 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
Сила	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 2,7 м) правой рукой (не менее 3,2 м)	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 1,7 м) правой рукой (не менее 2,7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 14 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы третьего года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 42 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 55 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 2,8 м) правой рукой (не менее 3,3 м)	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 1,8 м) правой рукой (не менее 2,8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 16 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Массовый разряд</b>	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы четвертого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 50 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 2,9 м) правой рукой (не менее 3,4 м)	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 1,9 м) правой рукой (не менее 2,9 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 17 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 16 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 177см)	Прыжок в длину с места (не менее 172 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Массовый разряд
-------------------	-----------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы пятого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 50 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 3,0 м) правой рукой (не менее 4,0 м)	Толчок ядра 1кг левой рукой (не менее 2,0 м) правой рукой (не менее 3,0 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 18 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 17 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Массовый разряд	