

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ПЕРЕВОДА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2-5 года спортивной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                 | 2 год  |  | 3 год  |  | 4 год  |  | 5 год  |  |
|                                 | Юноши  | Девушки  | Юноши  | Девушки  | Юноши  | Девушки  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,2 м) менее 4,2м – 1 балл<br>4,2м – 2 балла<br>более 4,2м – 3 балла   | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,7 м) менее 3,7м – 1 балл<br>3,7м – 2 балла<br>более 3,7м – 3 балла  | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,4 м) менее 4,4м – 1 балл<br>4,4м – 2 балла<br>более 4,4м – 3 балла   | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м) менее 3,9м – 1 балл<br>3,9м – 2 балла<br>более 3,9м – 3 балла  | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,6 м) менее 4,6м – 1 балл<br>4,6м – 2 балла<br>более 4,6м – 3 балла   | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) менее 4,0м – 1 балл<br>4,0м – 2 балла<br>более 4,0м – 3 балла  | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,8 м) менее 4,8м – 1 балл<br>4,8м – 2 балла<br>более 4,8м – 3 балла   | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,2 м) менее 4,2м – 1 балл<br>4,2м – 2 балла<br>более 4,2м – 3 балла  |
|                                 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) более 9,5с – 1 балл<br>9,5с – 2 балла<br>менее 9,5с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10,0с – 1 балл<br>10,0с – 2 балла<br>менее 10,0с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) более 9,5с – 1 балл<br>9,5с – 2 балла<br>менее 9,5с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10,0с – 1 балл<br>10,0с – 2 балла<br>менее 10,0с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) более 9,5с – 1 балл<br>9,5с – 2 балла<br>менее 9,5с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10,0с – 1 балл<br>10,0с – 2 балла<br>менее 10,0с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) более 9,5с – 1 балл<br>9,5с – 2 балла<br>менее 9,5с – 3 балла  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10,0с – 1 балл<br>10,0с – 2 балла<br>менее 10,0с – 3 балла  |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 58 см) более 58см – 1 балл<br>58см – 2 балла<br>менее 58см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) более 60см – 1 балл<br>60см – 2 балла<br>менее 60см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 57 см) более 57см – 1 балл<br>57см – 2 балла<br>менее 57см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) более 60см – 1 балл<br>60см – 2 балла<br>менее 60см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 56 см) более 56см – 1 балл<br>56см – 2 балла<br>менее 56см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) более 60см – 1 балл<br>60см – 2 балла<br>менее 60см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) более 55см – 1 балл<br>55см – 2 балла<br>менее 55см – 3 балла                                 | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) более 60см – 1 балл<br>60см – 2 балла<br>менее 60см – 3 балла                                 |
|                                 | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл<br>ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла<br>ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |
| Техническое мастерство          | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   | Плавание 50 м: (техника плавания, время)   |
|                                 | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   | Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)   |

**Спортивный разряд:**

- Т-2 и Т-3 – 3-й спортивный разряд
- Т-4 и Т-5 – 1-й или 2-й спортивный разряд