Утверждаю

Директор МАУДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева

«15» мая 2016 года

Контрольные нормативы и система оценок

(баллов, показателей в единицах измерения) применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков в НП- 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 м, с | - | - | - | 6.4 | 6.2 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 11.3 | 11.0 | 10.8 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 152 | 155 | 138 | 140 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 15 | 18 | 25 | 10 | 15 | 20 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 15 | 20 | 22 | 13 | 15 | 17 |
| Бег на 500 метров ; мин,с | 3.20. | 3.10 | 3.05 | 3.30 | 3.20 | 3.15 |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лыжников-гонщиков в НП- 2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 м, с | - | - | - | 6.3 | 6.0 | 5.9 |
| Бег 60м, с | 11.0 | 10.8 | 10.6 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 160 | 165 | 145 | 150 | 155 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 15 | 20 | 25 | 10 | 15 | 20 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 20 | 23 | 25 | 15 | 17 | 20 |
| Бег на 500 метров ; мин,с | 3.10 | 3.00 | 2.58 | 3.15 | 3.10 | 3.05 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков в НП- 3-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 м, с | - | - | - | 6.3 | 6.0 | 5.9 |
| Бег 60м, с | 11.0 | 10.8 | 10.6 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 165 | 168 | 150 | 155 | 160 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 15 | 20 | 25 | 10 | 15 | 20 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 20 | 23 | 25 | 15 | 17 | 20 |
| Бег на 500 метров ; мин,с | 3.00 | 2.55 | 2.53 | 3.0 | 2.55 | 2.53 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков в ТГ- 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 11.0 | 10.8 | 10.6 |
| Бег 100 м, с | 15.5 | 15.3 | 15.0 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 192 | 160 | 167 | 169 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 25 | 30 | 33 | 20 | 25 | 28 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 23 | 25 | 27 | 19 | 21 | 23 |
| Бег на 1000 метров, мин.сек | 4.10 | 3.55 | 3.50 | 4.45 | 4.30 | 4.25 |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лыжников-гонщиков в ТГ -2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 10.9 | 10.4 | 10.2 |
| Бег 100 м, с | 15.0 | 14.6 | 14.4 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 205 | 175 | 180 | 182 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 25 | 30 | 33 | 20 | 25 | 28 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 23 | 25 | 27 | 19 | 21 | 23 |
| Бег на 1000 метров, мин.сек | 3.55 | 3.50 | 3.45 | 4.30 | 4.20 | 4.15 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков ТГ -3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение упражнений** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 10.5 | 10.0 | 9.9 |
| Бег 100 м, с | 14.5 | 14.1 | 14.0 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 30 | 35 | 37 | 25 | 30 | 32 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 27 | 31 | 32 | 20 | 24 | 25 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 195 | 165 | 170 | 175 |
| Бег на 1000 метров; мин,с | 3.50 | 3.40 | 3.35 | 4.30 | 4.20 | 4.15 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков ТГ -4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение упражнений** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 10.0 | 9.5 | 9.4. |
| Бег 100 м, с | 14.1 | 13.5 | 13.4 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 35 | 40 | 42 | 30 | 35 | 36 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 30 | 33 | 34 | 23 | 27 | 28 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 200 | 201 | 170 | 175 | 177 |
| Бег на 1000 метров; мин,с | 3.35 | 3.25 | 3.20 | 4.20 | 4.05 | 4.00 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков ТГ- 5-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение упражнений** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 9.5 | 9.0 | 8.9 |
| Бег 100 м, с | 13.5 | 13.2 | 13.1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз | 40 | 45 | 47 | 35 | 40 | 42 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 33 | 35 | 36 | 27 | 30 | 31 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 215 | 217 | 175 | 180 | 182 |
| Бег на 1000 метров; мин,с | 3.25 | 3.15 | 3.10 | 4.00 | 3.45 | 3.40 |

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу по ОФП ТГ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.0 | 11.3 | 11.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 170 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  | 16 | 14 | 12 |
| 4 | Подтягивание | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 30 | 25 | 20 | 28 | 24 | 20 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-3

**Контрольно-переводные нормативы по боксу ОФП (мальчики, юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | Возраст обучающегося | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м. (сек) | 5 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
| 4 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| 3 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 |
| Бег 1000м. (сек) | 5 | 5.00 | 4.50 | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.25 |
| 4 | 5.30 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.20 | 4.00 | 3.50 |
| 3 | 6.10 | 5.50 | 5.40 | 5.20 | 5.10 | 5.00 | 4.40 | 4.30 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 |
| 4 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 |
| 3 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 |
| Подтягивание из виса на перекладине (раз) | 5 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Подъем туловища (раз, 30сек) | 5 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 30 | 33 |
| 4 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 29 | 32 |
| 3 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 28 | 31 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (мальчики, юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | баллы | Возраст обучающегося | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | 5 | 30 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| 4 | 25 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| 3 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | 5 | 130 | 210 | 210 | 230 | 230 |
| 4 | 110 | 190 | 190 | 210 | 210 |
| 3 | 90 | 170 | 170 | 190 | 190 |
| Количество прыжков через скакалку  за 1 минуту (раз) | 5 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 4 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 |
| 3 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| Подъем туловища (раз, 30сек) | 5 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| 4 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| 3 | 13 | 13 | 15 | 16 | 18 |

Обучающимся тренировочных групп  в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла. Перевод обучающихся на последующий год обучения в тренировочных группах  осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;

- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки по самбо первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ОФП | | | | | | |
| «Челночный бег» 3х10 м, с | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | - | - | - | 17 | 14 | 10 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 13 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | - | - | 13 | 9 | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 | 145 | 190 | 165 | 135 |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в НП- 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 10,0 | 10,5 | 9,5 | 10,8 | | 10,5 | 10 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | Допущено более двух технических ошибок | Допущено не более двух технических ошибок | Выполнено  без технических ошибок | Допущено более двух технических ошибок | | Допущено не более двух технических ошибок | Выполнено  без технических ошибок |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 3,0 | 3,5 | 3,8 | 2,6 | | 3,0 | 3,5 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | Допущено более двух технических ошибок | Допущено не более двух технических ошибок | Выполнено  без технических ошибок | Допущено более двух технических ошибок | | Допущено не более двух технических ошибок | Выполнено  без технических ошибок |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в НП- 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 10,5 | | 10,3 | 10,0 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) | кисти касаются возвышения | | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 3,5 | 3,9 | 4,3 | 3,3 | | 3,4 | 3.5 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | меньше  80см | меньше  85 см | свыше 85см | меньше  80см | | меньше  85 см | свыше 85см |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в НП- 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,5 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 3,5 | 3,6 | 3.7 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | меньше  80см | меньше  85 см | свыше 85см | меньше  80см | меньше  85 см | свыше 85см |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в ТГ- 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 10,0 | 9,7 | 9,3 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 3,8 | 4,3 | 4,5 | 3,5 | 3,8 | 4,0 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-2

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в ТГ- 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 3,8 | 4,3 | 4,5 | 3,5 | 3,8 | 4,0 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для плавцов в ТГ- 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Баллы за выполнение нормативов** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Челночный бег 3х10 м; с | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 10,0 | 9,8 | 9,4 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) | кисти касаются возвышения | кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони) | кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) |
| Бросок набивного мяча ,1кг | 3,8 | 6,5 | 7,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см | меньше 60см | меньше  70 см | свыше 75см |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для настольного тенниса в НП- 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5,6 | 6,0 | 6,5 | 6.3 | 6.8 | 7,2 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 155 | 150 | 145 | 150 | 145 | 140 |
| 3 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Отжимание от пола (максимальное количество раз) | 15 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Бег на 500 метров ; мин,с | 2,8 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,2 | 3,5 |

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для настольного тенниса в НП- 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5,6 | 6,0 | 6,5 | 6.3 | 6.8 | 7,2 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 155 | 150 | 145 | 150 | 145 | 140 |
| 3 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Отжимание от пола (максимальное количество раз) | 15 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Бег на 500 метров ; мин,с | 2,8 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,2 | 3,5 |

\*Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу НП—3

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для настольного тенниса в НП- 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5,5 | 5,8 | 6,0 | 5,8 | 6.3 | 6.8 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 170 | 160 | 150 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| 4 | Отжимание от пола (максимальное количество раз) | 15 | 10 | 8 | 10 | 800 | 6 |
| 5 | Бег на 500 метров ; мин,с | 2,8 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,2 | 3,5 |

\* Набрать не менее 15 баллов для перевода в группу ТГ-1

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **норматив** | **оценка** |
| Гибкость:  Позвоночного столба | «Мост»  И,П, - ноги на ширине плеч, руки вверх, через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек., измеряется расстояние от пальцев рук до ног. | «5» - 0 см.  «4» - 10 см.  «3» - 20 см.  «2» - 30 см.  «1» - 40 см. |
| Гибкость:  Позвоночного столба | Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.  И.П. – Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения, измеряется расстояние от скамейки до пальцев рук. | «5» - 16 см.  «4» - 14 см.  «3» - 12 см.  «2» - 10 см.  «1» - 8 см. |
| Гибкость:  Подвижность тазобедренных суставов | Шпагат (правый, левый, прямой)  Держать 3 сек, туловище без прогиба, плечи и таз прямо, прямой шпагат – выворотно, измеряется расстояние от паха до линии пяток, прямой, левый шпагат – расстояние от бедра до пола. | «5» - 0 см.  «4» - 5 см.  «3» - 10 см.  «2» - 15 см.  «1» - 20 см. |
| Гибкость:  Подвижность плечевых суставов | Выкрут (перевод)  Выкрут (перевод палки назад и вперед – руки прямые, выкрут одновременный. | «5» - 10 см.  «4» - 20 см.  «3» - 30 см.  «2» - 40 см.  «1» - 50 см. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс, 2 попытки, с хорошей осанкой. Оттянутыми носками, с приземлением на месте отталкивания. | «5» - 34 см.  «4» - 32 см.  «3» - 30 см.  «2» - 28 см.  «1» - 26 см. |
| Координационные способности | Равновесие на одной ноге, руки в стороны, на полупальцах, другая нога прижата к колену опорной ноги | «5» - 10 сек.  «4» - 8 сек.  «3» - 6 сек.  «2» - 4 сек.  «1» - 2 сек. |

Оценка уровня выполнения:

Средний уровень – 2 балла и более НП – 1 года обучения

Средний уровень – 3 балла и более НП – 2 года обучения

Средний уровень – 4 балла и более НП – 3 года обучения

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**по художественной гимнастике на тренировочном этапе ( этап спортивной специализации).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **Норматив** | **Оценка** |
| Гибкость:  Подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1-с правой ноги  2- с левой ноги. | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками.  «4» - 1-5 см от пола до бедра  «3» - 6-10 см от пола до бедра  «2» - захват только одноименной рукой  «1» - без наклона назад |
| Гибкость:  Подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» - выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим разворотом  «3» - до 10 см от линии до паха  «2» - 10-15 см от линии до паха  «1» - 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  Подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях  1- прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 – фиксация положения, 4 – и.п. | «5» - плотная складка, локти прямые колени вместе  «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки.  «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» - наклон назад, руками до пола.  «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  Подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка  1 – наклон назад с одновременным захватом руками голени  2-7 – фиксация положения  8 – И.П. | «5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» - мост с захватом  «3» - мост вплотную, руки к пяткам  «2» - 2-6 см от рук до стоп  «1» - 7-12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | И.П. – лежа на спине, ноги вверх  1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 – И.П.  Оценивается амплитуда, темп при обязательном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек. | «5» - 10 раз  «4» - 9 раз  «3» - 8 раз  «2» - 7 раз  «1» - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | И.П. лёжа на животе  1- прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 – И.П.  Выполнить 10 раз | «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд  Выполнение за 10 сек. | «5» - 20 раз  «4» - 19 раз  «3» - 18 раз  «2» - 17 раз  «1» - 16 раз |
| Координационные способности:  Статическое равновесие | Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны.  Махом правой назад, захват разноимённой рукой, стойка на левой полупалец.  То же упражнение с другой ноги.  Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой | «5» - 8 сек  «4» - 7 сек  «3» - 6 сек  «2» - 5 сек  «1» - 4 сек |
| Координационные способности:  Статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад.  Выполняется с правой и левой ноги.  Фиксация равновесия – 5 сек | «5» - «рабочая» нога выше головы  «4» - стопа на уровне плеча  «3» - нога на уровне 90 градусов  «2» - нога на уровне 90 градусов, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. |

Оценка уровня выполнения:

Высокий уровень – 45-40,5 – баллов

Выше среднего – 39,6 – 36 – баллов

Средний уровень – 35.1 – 31,5 – баллов

Ниже среднего – 30,6 – 31,5 – баллов

Низкий уровень – 26.1 и ниже

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной подготовке для вида спорта «хоккей с шайбой.**

**Контрольно - переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности**

**для групп начальной подготовки**

**Хоккей с шайбой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Начальная подготовка группы по годам | | | | Контрольные упражнения | Начальная подготовка группы по годам | | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | баллы | 1 год | | 2 год | 3 год | баллы | |
| Общая физическая подготовка | | | | | Специальная физическая и техническая подготовленность | | | | | | |
| 1. Бег 30м с высокого старта (с) | 6.0  6.2  6.4  6.6  6.8 | 5.8  6.0  6.2  6.4  6.6 | 5.5  5.7  5.9  6.1  6.3 | 5  4  3  2  1 | 1.Бег на коньках 20 м(с) | 4,30  4.35  4.40  4.45  4.50 | 4,25  4,30  4.35  4.40  4.45 | | 4,20  4,25  4,30  4.35  4.40 | | 5  4  3  2  1 |
| 2.Прыжок в длину толчком двух ног (м) | 120  115  110  105  100 | 125  120  115  110  105 | 130  125  120  115  110 | 5  4  3  2  1 | 2. Бег спиной вперед на коньках 20 м(с) | 6,30  6.35  6.40  6.45  6.50 | 6,25  6,30  6.35  6.40  6.45 | | 6.15  6.20  6,25  6,30  6.35 | | 5  4  3  2  1 |
| 3. Отжимание на руках из упора лежа ( кол-во раз) | 37  34  31  28  24 | 41  37  34  31  28 | 43  41  37  34  31 | 5  4  3  2  1 | 3.Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,50  16.54  16.58  16.64  16.72 | 16,32  16.40  16,50  16.54  16.58 | | 16,24  16,32  16.40  16,50  16.54 | | 5  4  3  2  1 |
| 4. Бег 60м с высокого старта (с) | 11.0  11.2  11.4  11.6  11.8 | 10.9  11.1  11.3  11.5  11.7 | 10.8  11.0  11.2  11.4  11.6 | 5  4  3  2  1 | 4.Слаломный бег б/ш (с) | 12,39  12.54  13.06  13.20  13.38 | 12,10  12,39  12.54  13.06  13.20 | | 11,98  12,10  12,39  12.54  13.06 | | 5  4  3  2  1 |
| 5. Челночный бег 4х9 м | 11,03  11.20  11.33  11.42  11.60 | 10,89  11.03  11.20  11.33  11.42 | 10,73  10,89  11.03  11.20  11.33 | 5  4  3  2  1 | 5.Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с) | 8,3  8.7  9.1  9.5  9.9 | 7,9  8.3  8.7  9.1  9.5 | | 7,7  7,9  8.3  8.7  9.1 | | 5  4  3  2  1 |
| 6. Комплексный тест на ловкость (с) | 16,88  16.97  17.09  17.18  17.29 | 16.69  16,88  16.97  17.09  17.18 | 16.61  16.69  16,88  16.74  16.89 | 5  4  3  2  1 | 6. Слаломный бег с/ш (с) | 14,42  14.56  14.63  14.72  14.83 | 14,19  14.35  14,42  14.56  14.63 | | 14,03  14,19  14.35  14,42  14.56 | | 5  4  3  2  1 |