


СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома
МБУСШ «Малахит» АГО

 Р.А. Баллет
«24» 04 2019 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУСШ
«Малахит» АГО

 О.В. Одегова
«24» 04 2019 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке приема контрольно-переводных нормативов в
муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе «Малахит»
Асбестовского городского округа.

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. (с последними изменениями) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Конвенцией ООН о правах ребёнка, Конституцией РФ от 12.12.1993г. Федеральным Законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ (с последними изменениями), Уставом МБУСШ «Малахит» АГО, программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов и перевод спортсменов по этапам подготовки.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех занимающихся МБУСШ «Малахит» АГО и проводятся в целях:

- измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на следующий год/этап подготовки;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- оценки степени освоения занимающимися программы спортивной подготовки;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у занимающихся по видам спорта;

- выявление на основе анализа необходимости корректировки программ спортивной подготовки, разработанных в МБУСШ «Малахит» АГО.

2. Порядок проведения

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все занимающиеся МБУСШ «Малахит» АГО, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

2.2. За две недели до приема нормативов, составляется общий график проведения контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора МБУСШ «Малахит» АГО.

2.3. Занимающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, всероссийские спортивные соревнования, могут пройти испытания досрочно.

2.4. Содержание контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программ спортивной подготовки по видам спорта, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития спортивных способностей.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной, технической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с годом/этапом подготовки (Приложения 1-8).

2.6. Контрольные испытания проводит тренер спортсмена, результаты тестирования оформляются протоколом, подписанным тренером. Протокол сдается заместителю директора по спортивной работе в течение 7 дней со дня проведения тестирования.

2.7. Нормативы принимаются один раз в год в декабре, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

2.8. Перед проведением тестирования необходимо объяснить занимающимся цель контрольных испытаний, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

2.9. Сдача нормативов проводится на тренировочных занятиях. Все измерения проводятся по единой методике. Перед началом сдачи нормативов с занимающимися должна быть проведена разминка.

2.10. Форма проведения тестирования занимающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. Порядок перевода спортсменов

3.1. Перевод спортсменов с года/этапа на год/этап осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ спортивной подготовки по видам спорта, а также на основании показанных результатов.

3.2 Для перевода на этапах спортивной подготовки на следующий год спортивной подготовки спортсмен должен выполнить минимальные требования, установленные для этапа подготовки, при этом допускается выполнить:

- не менее 70% нормативов для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа и при этом отслеживается прирост показателей (70% упражнений из указанной в программе таблицы);

- не менее 80% нормативов для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

3.3. Занимающиеся, успешно сдавшие итоговые контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по видам спорта, переводятся на следующий год/этап подготовки.

3.4. Перевод занимающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по обще-физической, специально-физической, технической подготовки и показанных высоких спортивных результатах, успешно справившихся с программой спортивной подготовки.

3.5. Занимающиеся, не выполнившие требования программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий год/этап подготовки и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же году/этапе. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории занимающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов занимающимися и рекомендаций тренерского совета.

4. Организация приема контрольно-переводных нормативов

4.1. Контрольно-переводные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и программами спортивной подготовки.

4.3. Для проведения контрольно-переводных нормативов тренерский состав готовит: спортивный инвентарь, место проведения. Тренер предоставляет заместителю директора по спортивной работе в письменном виде график проведения контрольно-переводных нормативов своих спортивных групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график проведения контрольных испытаний занимающимися МБУСШ «Малахит» АГО, который утверждается директором.

4.5. Для контроля проведения контрольных испытаний формируется комиссия, созданная в МБУСШ «Малахит» АГО приказом директора. В комиссию может входить заместитель директора по спортивной работе, старший инструктор-методист, инструкторы-методисты, тренеры, инструкторы по спорту. Члены комиссии вправе присутствовать на приеме контрольно-переводных нормативов.

4.6. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся МБУСШ «Малахит» АГО. Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки

занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам подготовки по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Быстрота</i>							
1	Бег на 20 м	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с	Не более 4,0 с	Не более 4,3 с	Не более 3,5 с	Не более 3,8 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 11,0 с	Не более 11,4 с	Не более 10,0 с	Не более 10,7 с	Не более 8,6 с	Не более 9,4 с
<i>Скоростно-силовые качества</i>							
1	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 115см	Не менее 180 см	Не менее 160 см	Не менее 225см	Не менее 215см
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 24 см	Не менее 20 см	Не менее 35см	Не менее 30см	Не менее 48см	Не менее 43см
<i>Выносливость</i>							
1	Челночный бег 40 с на 28 м	-	-	Не менее 183м	Не менее 168 м	Не менее 244м	Не менее 216м
2	Бег 600 м	-	-	Не более 1м 55 с	Не более 2м 10 с	Не более 1м 28 с	Не более 1м 33 с
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					

**Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам
подготовки по велосипедному спорту**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота							
1	Бег на 30м	Не более 5,5 с	Не более 6,0 с	Не более 5,3 с	Не более 5,8с	-	-
2	Бег на 60 м	-	-	Не более 9,5 с	Не более 10,5 с	Не более 8,0 с	Не более 8,5 с
3	Бег 100 м	-	-	-	-	Не более 15,0 с	Не более 16,0 5с
Координация							
	Челночный бег 3x10	Не более 9,6 с	Не более 10,2 с	Не более 8,5 с	Не более 9,5 с	-	-
Выносливость							
1	Бег 800 м	Не более 4 мин 45 с	Не более 5 мин.00 с	-	-	-	-
2	Бег 1500 м	-	-	Не более 6 мин. 00 с	Не более 6 мин. 30 с	Не более 5 мин. 45 с	Не более 6 мин. 15 с
Сила							
1	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз	-	Не менее 12 раз	Не менее 3 раз	Не менее 12 раз	Не менее 5 раз
2	Приседание за 15 с	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	-	-	-	-
3	Бросок набивного мяча сидя из-за головы	Не менее 3,5 м	-	-	-	-	-
4	Подъем туловища, лежа на спине	-	Не менее 8 раз	-	-	-	-
5	Поднимание ног из виса На перекладине до хвата руками	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз
6	Приседание со штангой не менее 60% (девушки 40%)	-	-	-	-	Не менее 7 раз	Не менее 5 раз

	от собственного веса						
<i>Силовая выносливость</i>							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	Не менее 20 раз	Не менее 15 раз	Не менее 20 раз	Не менее 15 раз
2	В висе удержание ног в положении прямого угла	-	-	Не менее 15 с	Не менее 5 с	Не менее 15 с	Не менее 5 с
<i>Скоростно-силовые качества</i>							
	Прыжок в длину с места	Не менее 165 см	Не менее 150 см	Не менее 190 см	Не менее 170 см	Не менее 200 см	Не менее 180 см
3	Подтягивание на перекладине за 20 с	Не менее 4 раз	-	Не менее 6 раз	-	Не менее 12 раз	-
4	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	-	Не менее 5 раз	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз	Не менее 12 раз	Не менее 8 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	Не менее 12 раз	Не менее 8 раз
6	Индивидуальная гонка на время 10 км	-	-	Не более 17 мин.00 с	Не более 20 мин.00сек	-	-
7	Индивидуальная гонка на время 20 км	-	-	-	-	Не более 29 мин. 00 с	Не более 30 мин. 00 с
	Спортивный разряд			Третий спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам подготовки по волейболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скорость							
1	Бег на 30 м	Не более 6 с	Не более 6,6 с	Не более 5,5 с	Не более 6 с	Не более 5 с	Не более 5,5 с
Координация							
2	Челночный бег 5х6 м	Не более 12 с	Не более 12,5 с	Не более 11,5 с	Не более 12с	Не более 11 с	Не более 11,5 с
Скоростная выносливость							
3	Бег 92 м с изменениями «Елочка»	28 с	32 с	26 с	28,7 с	связующие-23,6 с нападающие - 24,1с	связующие-25,8 с нападающие - 26,0с
Скоростно-силовые качества							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Не менее 8 м	Не менее 6 м	Не менее 10 м	Не менее 8 м	Не менее 16 м	Не менее 12 м
5	Прыжок в длину с места	Не менее 140см	Не менее 130см	Не менее 180см	Не менее 160см	Не менее 200см	Не менее 180см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 36 см	Не менее 30 см	Не менее 40 см	Не менее 35 см	Не менее 45 см	Не менее 38 см
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Приложение 4

Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам подготовки по конному спорту

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Вестибулярная устойчивость</i>							
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе	После остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов за не более чем за 30 с)	После остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов за не более чем за 30 с)				
2	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе	-	-	10 оборотов за не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой линии)	10 оборотов за не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой линии)	После остановки пройти по прямой линии (10 оборотов за не более чем за 20 с)	После остановки пройти по прямой линии (10 оборотов за не более чем за 20 с)
<i>Координационные способности</i>							
1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Не менее 5 с	Не менее 5 с	Не менее 7 с	Не менее 7 с	Не менее 9 с	Не менее 9 с
2	Седловка лошади	-	-	Не более 20 мин	Не более 20 мин	Не более 15 мин	Не более 15 мин
<i>Силовая выносливость</i>							
1	Приседание, руки вперед, без остановки (раз)	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее (раз): «выездка» -10, «конкур» – 12, «вольтижировка»-18	Не менее (раз): «выездка» -10, «конкур» – 12, «вольтижировка»-18	Не менее (раз): «выездка» -14, «конкур» – 18, «вольтижировка»-30	Не менее (раз): «выездка» -14, «конкур» – 18, «вольтижировка»-30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее (раз): «выездка» -6, «конкур» – 8, «вольтижировка»-12	Не менее: «выездка» -6, «конкур» – 8, «вольтижировка»-12	Не менее: «выездка» -8, «конкур» – 12, «вольтижировка»-20	Не менее: «выездка» -8, «конкур» – 12, «вольтижировка»-20
3	Подъем туловища из положения лежа	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее (раз): «выездка» -8,	Не менее (раз): «выездка» -8,	Не менее (раз): «выездка» -11,	Не менее (раз): «выездка» -11,

				«конкур» – 10, «вольтижировка» -15	«конкур» – 10, «вольтижировка»-15	«конкур» – 15, «вольтижировка» -25	«конкур» – 15, «вольтижировка»-25
<i>Гибкость</i>							
4	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Выполнить	Выполнить	Выполнить в «конкуре» и «выездке»	Выполнить в «конкуре» и «выездке»	Выполнить в «конкуру» и «выездке»	Выполнить в «конкуру» и «выездке»
5	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь с касанием ступеней кистями рук	-	-	Выполнить в «вольтижировке»	Выполнить в «вольтижировке»	-	-
6	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	-	-	-	-	Выполнить в «вольтижировке»	Выполнить в «вольтижировке»
7	Подъем ноги, согнутой в колене из положения стоя	-	-	Выполнить в «конкуре» и «выездке»	Выполнить в «конкуре» и «выездке»	-	-
8	Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя	-	-	-	-	Выполнить в «вольтижировке»	Выполнить в «вольтижировке»
9	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая нога максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	-	-	-	-	Выполнить в «вольтижировке»	Выполнить в «вольтижировке»
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					
	Спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта	

**Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам
подготовки по настольному теннису**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Скорость</i>							
1	Бег на 10 м	-	-	Не более 3,4 с	Не более 3,8 с	-	-
2	Бег на 30м	Не более 5,6 с	Не более 5,9 с	Не более 5,3 с	Не более 5,6 с	-	-
3	Бег на 60 м	-	-	-	-	Не более 10,1 с	Не более 10,8с
<i>Координация</i>							
1	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	-	-	-	-
2	Прыжки через скалку за 30 с	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз	-	-	-	-
3	Прыжки через скалку за 45 с	-	-	Не менее 75 раз	Не менее 65 раз	Не менее 115 раз	Не менее 105раз
<i>Скоростно-силовая подготовка</i>							
1	Прыжок в длину с места	Не менее 155см	Не менее 150см	Не менее 160см	Не менее 155см	Не менее 191см	Не менее 181см
2	Метание мяча для настольного тенниса	Не менее 4м	Не менее 3м	-	-	-	-
<i>Силовая выносливость</i>							
1	Подтягивание из виса на перекладине	-	-	Не менее 7 раз	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин	-	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					

**Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам
подготовки по пауэрлифтингу**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества							
1	Бег на 30 м	Не более 6 с	Не более 6,5 с	-	-	-	-
2	Бег на 60 м	-	-	Не более 10,8 с	Не более 11,2 с	Не более 7,8 с	Не более 9,6 с
3	Бег на 100 м	-	-	-	-	Не более 13,8 с	Не более 16,3 с
Координация							
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5 с	Не более 8 с	Не более 9,5 с	-	-
Сила							
1	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2 раз	-	Не менее 6 раз	-	-	-
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	Не менее 7 раз	-	Не менее 11 раз	-	-
3	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата	-	-	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз
4	Жим штанги лежа	-	-	-	-	Не менее 110% собственного веса тела	Не менее 80% собственного веса тела
Силовая выносливость							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз	Не менее 15 раз	Не менее 8 раз	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
2	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз	-	-	-	-
Скоростно-силовые качества							
1	Прыжок в длину с места	Не менее 130 м	Не менее 125 м	Не менее 160 см	Не менее 145 см	Не менее 200 см	Не менее 175 см

2	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Не менее 8 раз	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз
<i>Гибкость</i>							
1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Ладонями рук коснуться пола	Ладонями рук коснуться пола
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					
	Спортивный разряд	-	-	-		Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам подготовки по плаванию

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Скоростно-силовые</i>							
1	Бросок набивного мяча 1 кг	Не менее 3,8 м	Не менее 3,3 м	Не менее 4 м	Не менее 3,5 м	Не менее 5,3 м	Не менее 4,5 м
2	Челночный бег 3x10 м	Не более 10 с	Не более 10,5 с	Не более 9,5 с	Не более 10,0 с	Не более 9,5 с	Не более 10,0 с
3	Прыжок в длину с места	-	-	Не менее 140 см	Не менее 135 см	Не менее 170 см	Не менее 155 см
<i>Силовые качества</i>							
1	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз
<i>Гибкость</i>							
1	Выкрут прямых рук вперед-назад	выполнено	выполнено	ширина хвата не более 60 см выполнено	ширина хвата не более 60см выполнено	ширина хвата не более 45см выполнено	ширина хвата не более 60 см выполнено
2	Наклон вперед стоя на возвышенности	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено	-	-
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					

Контрольно-переводные нормативы (КНП) для перевода (зачисления) в тренировочные группы по этапам подготовки по футболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скорость							
1	Бег на 30 м со старта	Не более 6,6 с	Не более 6,9 с	-	-	-	-
2	Бег на 60 м со старта	Не более 11,8 с	Не более 12 с	-	-	-	-
3	Челночный бег 3x10 м	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	-	-	-	-
4	Бег на 15 м с высокого старта	-	-	Не более 2,8 с	Не более 3 с	Не более 2,53 с	Не более 2,8 с
5	Бег на 15 м с хода	-	-	Не более 2,4 с	Не более 2,6 с	Не более 2,14 с	Не более 2,40 с
6	Бег на 30 м с высокого старта	-	-	Не более 4,9 с	Не более 5,1 с	Не более 4,6 с	Не более 4,9 с
7	Бег на 30 м с хода	-	-	Не более 4,6 с	Не более 4,8 с	Не более 4,3 с	Не более 4,55 с
Скоростно-силовые							
1	Прыжок в длину с места	Не менее 135 м	Не менее 125 м	Не менее 1 м 90 см	Не менее 1 м 70 см	Не менее 2 м 10 см	Не менее 1 м 90 см
2	Тройной прыжок	Не менее 3 м 60 см	Не менее 3 м	Не менее 6 м 20 см	Не менее 5 м 80 см	Не менее 6 м 60 см	Не менее 6 м 20 см
3	Прыжок в высоту без замаха руками	-	-	Не менее 12 см	Не менее 10 см	Не менее 18 см	Не менее 12 см
4	Прыжок в высоту со взмахом руками	Не менее 12 см	Не менее 10 см	Не менее 20 см	Не менее 16 см	Не менее 27 см	Не менее 20 см
Выносливость							
1	Бег на 1000 м	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-	-

<i>Сила</i>							
1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	-	-	Не менее 6 м	Не менее 4 м	Не менее 9 м	Не менее 6 м
<i>Иные спортивные нормативы</i>							
	Контрольные упражнения в соответствии с программой	-	-	По усмотрению тренера			
	Техническое мастерство	<i>Обязательная техническая программа</i>					