**Бег на короткие дистанции**Этап начальной подготовки

Нормативы   
общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП)  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.   
Нормативы физической подготовленности   
для перевода по годам спортивной подготовки.

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции**  Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места** *не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с** *не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,5 | 135 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **125** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,3 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,6** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,0 | 160 | 35 | Без разряда |
| **9,3** | **150** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**

Нормативы   
ОФП, СФП и СТП для зачисления в группы

и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции**  Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более**сек.* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бег на 150 м  с высокого старта**  *Не более**сек* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,3 | 190 | 25,5 | 3 юн |
| **10,3** | **180** | **27,8** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,1 | 195 | 25,0 | 2 юн |
| **10,0** | **185** | **27,0** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 8,9 | 200 | 24,5 | 1 юн |
| **9,8** | **190** | **26,5** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,3 | 2,05 | 23,5 | 3 разряд |
| **9,2** | **200** | **26,0** | **3 разряд** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 7,8 | 2,30 | 22,5 | 2, 3 разряд |
| **8,8** | **210** | **25,0** | **2, 3 разряд** |

**Бег на короткие дистанции**

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
Группы** **совершенствования спортивного мастерства - ГССМ**

Нормативы   
общей физической, специальной физической   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы.   
Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Мужчины (первая строка)

**Женщины (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции**  ГССМ  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Скоростные качества | | Скоростно-силовые качества | |
| **Бег на 60 м  с высокого старта** *Не более* ***сек.*** | **Бег на 300 м  с высокого старта** *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места** *Не менее см* | **Десятерной прыжок с места** *Не менее м* |
| Для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 7,3 | 38,5 | 260 | 25,00 |
| **8,2** | **43,5** | **230** | **23,00** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 7,3 | 38,0 | 265 | 25,50 |
| **8,1** | **43,0** | **235** | **23,50** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее | 7,2 | 37,5 | 275 | 26,50 |
| **8,0** | **42,0** | **245** | **24,50** |

**Этап высшего спортивного мастерства - ВСМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции**  ВСМ  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Скоростные качества | | Скоростно-силовые качества | |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Бег на 300 м  с высокого старта**  *Не более**сек.* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Десятерной прыжок с места**  *Не менее м* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)* и перевода по годам спортивной подготовки | 7,1 | 37,0 | 280 | 27,00 |
| **7,9** | **41,0** | **250** | **25,00** |

**Бег на средние и длинные дистанции**

**Этап начальной подготовки**

Нормативы ОФП и СФП

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   
и нормативы физической подготовленности занимающихся  
для перевода по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Выносливость | Скоростные качества | | Спортивный разрядна начало года  не предусмотрен |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с**  *Не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,9 | 130 | 25 | Без разряда |
| **10,0** | **125** | **30** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,7 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,2 | 150 | 35 | Без разряда |
| **9,5** | **140** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**

Нормативы   
ОФП, СФП и СТП для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | | Выносливость | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более**сек* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бег на 500 м  с высокого старта**  *Не более мин* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,5 | 170 | 1 мин 44 с | 3 юн |
| **10,6** | **160** | **2 мин 01 с** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,2 | 185 | 1 мин 42 с | 2 юн |
| **10,2** | **170** | **1 мин 58 с** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 9,0 | 200 | 1 мин 40 с | 1 юн |
| **9,9** | **180** | **1 мин 55 с** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,7 | 210 | 1 мин 35 с | 3 разряд |
| **9,6** | **190** | **1 мин 50 с** | **3 разряд** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 8,4 | 220 | 1 мин 30 с | 2, 3 разряд |
| **9,4** | **195** | **1 мин 45 с** | **2, 3 разряд** |

**Бег на средние и длинные дистанции**

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
Группы совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы   
общей физической, специальной физической подготовки   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы.   
Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Мужчины (первая строка)

**Женщины (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  ГССМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростно-силовые качества | | Выносливость | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бег на 2000 м**  *Не более мин.* |
| для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 8,0 | 240 | 6 мин 00 с | КМС |
| **9,0** | **200** | **7 мин 10 с** | **КМС** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 7,9 | 245 | 5 мин 55 с | КМС |
| **8,9** | **210** | **7 мин 00 с** | **КМС** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3  и далее | 7,7 | 245 | 5 мин 50 с | КМС |
| **8,8** | **220** | **6 мин 50 с** | **КМС** |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  ГВСМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Выносливость | |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более**сек* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | | **Бег на 2000 м**  *Не более**мин.* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)*  и перевода по годам спортивной подготовки | 7,6 | 250 | | 5 мин 45 с |
| **8,7** | **240** | | **6 мин 40 с** |

**Спортивная ходьба**

**Этап начальной подготовки**

Нормативы ОФП и СФП  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   
и нормативы физической подготовленности занимающихся  
для перевода по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная ходьба**  Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Выносливость | Скоростные качества | | Спортивный разряд на начало года  не предусмотрен |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с**  *Не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,9 | 130 | 25 | Без разряда |
| **10,0** | **125** | **30** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,7 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,2 | 150 | 35 | Без разряда |
| **9,5** | **140** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**

Нормативы   
ОФП, СФП и СТП для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная ходьба  Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | | Выносливость | Спортивный разряд  *(на начало года)* |
| Бег на 60 м  с высокого старта  *Не более сек* | Прыжок в длину с места  *Не менее см* | Бег на 500 м  с высокого старта  *Не более мин* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,5 | 170 | 1 мин 44 с | 3 юн |
| **10,6** | **160** | **2 мин 01 с** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,2 | 185 | 1 мин 42 с | 2 юн |
| **10,2** | **170** | **1 мин 58 с** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 9,0 | 200 | 1 мин 40 с | 1 юн |
| **9,9** | **180** | **1 мин 55 с** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,7 | 210 | 1 мин 35 с | 3 разряд |
| **9,6** | **190** | **1 мин 50 с** | **3 разряд** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 8,4 | 220 | 1 мин 30 с | 2, 3 разряд |
| **9,4** | **195** | **1 мин 45 с** | **2, 3 разряд** |

**Спортивная ходьба**

Нормативы   
общей физической, специальной физической   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки  
 **Этап совершенствования спортивного мастерства  
Группы совершенствования спортивного мастерства**

Мужчины (первая строка)

**Женщины (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  ГССМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростно-силовые качества | | Выносливость | **Спортивный разряд**  *на начало года* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более**сек.* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бег 5 км Муж**  **Бег 3 км Жен**  *Не более мин.* |
| для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 8,4 | 230 | 17 мин 30 с | КМС |
| **9,2** | **190** | **12 мин 00 с** | **КМС** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 8,3 | 230 | 17 мин 20 с | КМС |
| **9,2** | **200** | **11 мин 50 с** | **КМС** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее | 8,3 | 230 | 17 мин 10 с | КМС |
| **8,9** | **220** | **11 мин 40 с** | **КМС** |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние  и длинные дистанции**  ГВСМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Скоростно-силовые качества | | Выносливость |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более**сек* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бег 5 км Муж**  **Бег 3 км Жен**  *Не более мин.* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)* и перевода по годам спортивной подготовки | 8,2 | 240 | 17 мин 00 с |
| **8,9** | **240** | **11 мин 30 с** |

**Прыжки**

**Этап начальной подготовки**

Нормативы   
общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   
и нормативы физической подготовленности занимающихся  
для перевода по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжки**  Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места** *не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с** *не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,5 | 135 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **125** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,3 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,6** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,0 | 160 | 35 | Без разряда |
| **9,3** | **150** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**Нормативы ОФП, СФП и СТП для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжки** Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Тройной прыжок с места**  *Не менее м* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,3 | 190 | 5,40 | 3 юн |
| **10,5** | **180** | **5,10** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,1 | 195 | 5,45 | 2 юн |
| **10,2** | **185** | **5,15** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 8,9 | 200 | 5,50 | 1 юн |
| **9,8** | **190** | **5,20** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,3 | 215 | 5,60 | 3 разряд |
| **9,2** | **210** | **5,30** | **3 разряд** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 7,8 | 230 | 6,00 | 2, 3 разряд |
| **8,8** | **220** | **5,50** | **2, 3 разряд** |

**Прыжки**  
**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы   
общей физической, специальной физической   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Мужчины (первая строка)  
**Женщины (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжки**  ГССМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Скоростные качества | | Скоростно-силовые качества | |
| **Бег на 60 м  с высокого старта** *Не более* ***сек.*** | **Бег на 300 м  с высокого старта** *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места** *Не менее см* | **Десятерной прыжок с места** *Не менее м* |
| для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 7,3 | 38,5 | 260 | 25,00 |
| **8,2** | **43,5** | **230** | **23,00** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 7,3 | 38,0 | 260 | 25,00 |
| **8,1** | **43,0** | **230** | **23,00** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее | 7,2 | 37,5 | 270 | 26,00 |
| **8,0** | **42,5** | **240** | **24,00** |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжки**  ГВСМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Скоростные качества | | Скоростно-силовые качества | |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Бег на 300 м  с высокого старта**  *Не более**сек.* | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Десятерной прыжок с места**  *Не менее м* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)* и перевода по годам спортивной подготовки | 7,1 | 37,0 | 280 | 27,00 |
| **7,9** | **41,0** | **250** | **25,00** |

**Метания**

**Этап начальной подготовки**  
Нормативы ОФП и СФП  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   
и нормативы физической подготовленности занимающихся  
для перевода по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метания**  Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  на начало года не предусмотрен |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места** *не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с** *не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,7 | 130 | 28 | Без разряда |
| **10,0** | **125** | **35** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,7 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,5 | 150 | 35 | Без разряда |
| **9,7** | **140** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**Нормативы ОФП, СФП, СТП для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метания**  Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  *(на начало года)* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд**  *Не менее м* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,6 | 180 | 10,00 | 3 юн |
| **10,6** | **170** | **8,00** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,2 | 190 | 10,20 | 2 юн |
| **10,0** | **180** | **8,10** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 8,9 | 200 | 10,40 | 1 юн |
| **9,7** | **190** | **8,30** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,5 | 210 | 10,60 | 3 юн |
| **9,4** | **195** | **8,50** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 8,2 | 230 | 11,00 | 2 разряд |
| **9,0** | **200** | **9,00** | **2 разряд** |

**Метания**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы   
общей физической, специальной физической   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы.   
Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Мужчины (первая строка)  
**Женщины (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метания**  ГССМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | | Силовые качества | **Спортивный разряд**  *на начало года* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта** *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Рывок штанги**  *Не менее кг* |
| для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 7,6 | 260 | 70 кг | КМС |
| **8,7** | **220** | **35 кг** | **КМС** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 7,6 | 260 | 70 кг | КМС |
| **8,7** | **220** | **35 кг** | **КМС** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3  и далее | 7,5 | 270 | 75 кг | КМС |
| **8,5** | **240** | **35 кг** | **КМС** |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Метания**  ГВСМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Скоростно-силовые качества | | Силовые качества |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину  с места**  *Не менее см* | **Рывок штанги**  *Не менее кг* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)* и перевода по годам спортивной подготовки | 7,4 | 280 | 80 кг |
| **8,3** | **250** | **40 кг** |

**Многоборья**

**Этап начальной подготовки**  
Нормативы ОФП и СФП  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   
и нормативы физической подготовленности занимающихся  
для перевода по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Многоборья** Группы начальной подготовки  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | **Спортивный разряд**  на начало года не предусмотрен |
| **Челночный бег 3х10 м**  *Не более сек* | **Прыжок в длину с места** *не менее см* | **Прыжки через скакалку  в течение 30 с** *не менее прыжков* |
| Для поступления на ГНП-1 *с 9 лет* | 9,7 | 130 | 28 | Без разряда |
| **10,0** | **125** | **35** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-1 в ГНП-2 | 9,7 | 140 | 30 | Без разряда |
| **9,8** | **130** | **40** | **Без разряда** |
| Для перевода с ГНП-2 в ГНП-3 | 9,5 | 150 | 35 | Без разряда |
| **9,7** | **140** | **45** | **Без разряда** |

**Тренировочный этап – Этап спортивной специализации**   
Нормативы ОФП, СФП, СТП для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Юноши (первая строка)

**Девушки (вторая строка)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Многоборья**  Тренировочные группы  Год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | | Условия |
| Скоростные качества | Скоростно-силовые качества | | | **Спортивный разряд**  *на начало года* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта**  *Не более* ***сек.*** | **Прыжок в длину с места**  *Не менее см* | **Тройной прыжок с места**  *Не менее м* | **Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд**  *Не менее м* |
| Для зачисления  в ТГ-1 *(с 12 лет)* | 9,5 | 180 | 5,30 | 9,00 | 3 юн |
| **10,5** | **170** | **5,00** | **7,00** | **3 юн** |
| Для перевода  ТГ-1 в ТГ-2 | 9,2 | 190 | 5,70 | 9,50 | 2 юн |
| **10,1** | **180** | **5,40** | **7,50** | **2 юн** |
| Для перевода  ТГ-2 в ТГ-3 | 8,9 | 210 | 6,00 | 10,00 | 1 юн |
| **9,8** | **190** | **5,70** | **8,00** | **1 юн** |
| Для перевода  ТГ-3 в ТГ-4 | 8,5 | 220 | 6,50 | 10,50 | 3 разряд |
| **9,5** | **195** | **6,20** | **8,50** | **3 разряд** |
| Для перевода  ТГ-4 в ТГ-5 | 8,1 | 230 | 7,10 | 11,00 | 2 разряд |
| **9,1** | **200** | **6,60** | **9,00** | **2 разряд** |

**Многоборья**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы   
общей физической, специальной физической   
и спортивно-технической подготовки для зачисления в группы   
и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки

Мужчины (первая строка)

**Женщины (вторя строка)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Многоборье**  ГССМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| *Скоростные* | *Скоростно-силовые качества* | | *Силовые* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта** *Не более**сек* | **Прыжок в длину с места** *Не менее см* | **Тройной прыжок с места**  *Не менее м* | **Жим штанги лёжа**  *Не менее кг* |
| для зачисления в ГССМ-1 *(с 17 лет)* | 7,7 | 250 | 7,60 | 70 кг |
| **8,8** | **210** | **7,00** | **25 кг** |
| Для перевода  ГССМ-1в ГССМ-2 | 7,7 | 250 | 7,60 | 70 кг |
| **8,8** | **210** | **7,00** | **25 кг** |
| Для перевода ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее | 7,6 | 260 | 7,70 | 75 кг |
| **8,6** | **220** | **7,20** | **25 кг** |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Многоборье**  ГВСМ  год подготовки | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| *Скоростные качества* | *Скоростно-силовые качества* | | *Силовые качества* |
| **Бег на 60 м  с высокого старта** *Не более**сек* | **Прыжок в длину с места** *Не менее см* | **Тройной прыжок с места**  *Не менее м* | **Жим штанги лёжа**  *Не менее кг* |
| Для зачисления  в ГВСМ *(с 18 лет)* и перевода по годам спортивной подготовки | 7,5 | 270 | 7 м 75 см | 80 кг |
| **8,4** | **240** | **7 м 30 см** | **30 кг** |