

**Таблица № 12. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (приложение № 6 к ФССП)**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 метров	с	Не более		Не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140
1.3	Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	Мин., с.	Не более		Не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «полюатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и	девочк и
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

Таблица №10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Пряжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальшкки	девочки
<b>на этап начальной подготовки</b>				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 6,9	не более 7,5
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 8	не менее 6
3.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более 10,9	не более 11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	не менее 105
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 7	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +5	
Уровень спортивной квалификации				
требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«сноуборд»**

Таблица 10

36

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.00	6.30	6.40
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24