**БИАТЛОН**

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **юноши** |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) | 15 | - | 16 | - | 17 | - | 18 | - | 19 | 20 |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 140 | 143 | 145 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 |
| Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | 2 | - | 3 | - | 4 | - | 5 | - | 6 | 7 |
| Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с) | 14,30 | 14,25 | 14,20 | 14,15 | 14,10 | 14,00 | 13,45 | 13,30 | 13,15 | 13,00 |
| **девушки** |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | 130 | 133 | 135 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | 5 | - | 6 | - | 7 | - | 8 | - | 9 | 10 |
| Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин) | 15,00 | 14,45 | 14,30 | 14,15 | 14,00 | 13,55 | 13,50 | 13,45 | 13,35 | 13,30 |

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **юноши** |
| Бег 30 м (не более 5,8 с)  | 5,8 | - | 5,7 | - | 5,6 | - | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| Бег 60 м (не более 10,7 с)  | 10,7 | - | 10,6 | - | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | 160 | 162 | 166 | 168 | 170 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)  | 18 | 18,5 | 19 | 19,5 | - | 20 | 20,5 | 21 | 21,5 | 22 |
| **девушки** |
| Бег 30 м (не более 6,0 с)  | 6,0 | - | 5,9 | - | 5,8 | - | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  | 155 | 157 | 158 | 159 | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 | 170 |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)  | 14 | 15 | 16 | 17 | 17,5 | 18 | 18,5 | 19 | 19,5 | 20 |

**ФЕХТОВАНИЕ**

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **юноши** |
| Бег 30 м (не более 6,2 с)  | 6,2 | - | 6,1 | - | 6,0 | - | - | 5,9 | - | 5,8 |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)  | 16,00 | 15,54 | 15,30 | 15,15 | 15,00 | 14,48 | 14,36 | 14,24 | 14,12 | 14,00 |
| Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
| Подтягивания на перекладине – 3 раза  | 3 | - | - | 4 | - | - | 5 | - | - | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)  | 15 | 16 | - | 17 | - | 18 | - | 19 | - | 20 |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)  | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| **девушки** |
| Бег 30 м (не более 6,2 с)  | 6,2 | - | 6,1 | - | 6,0 | - | - | 5,9 | - | 5,8 |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)  | 16,00 | 15,54 | 15,30 | 15,15 | 15,00 | 14,48 | 14,36 | 14,24 | 14,12 | 14,00 |
| Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
| Подтягивания на перекладине – 1 раз  | 1 | - | - | 2 | - | - | 3 | - | - | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  | 10 | 11 | - | 12 | - | 13 | - | 14 | - | 15 |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)  | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)  | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 143 | 146 | 150 |

ШАХМАТЫ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **юноши** |
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | 115 | 120 | 125 | 130 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 |
| Приседание без остановки (не менее 6 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 18 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | - | 14 | 15 |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | - | 13 | - | 14 | - | 15 |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | 2 | - | - | 3 | - | - | 4 | - | - | 5 |
| Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 10,4 | - | 10,3 | - | 10,2 | - | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | без учета |
| **девушки** |
| Бег на 30 м (не более 7,2 с) | 7,2 | - | 7,0 | - | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 144 | 148 | 150 |
| Приседание без остановки (не менее 6 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | 4 | - | 5 | - | - | 6 | - | 7 | - | 8 |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) | 4 | - | 5 | - | 6 | - | 7 | - | - | 8 |
| Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) | 10,9 | - | 10,8 | - | 10,7 | - | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | без учета |