

«СОГЛАСОВАНО»

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
протокол № 7 от 01.11 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МКОУ ДОД ДЮСШ
Т.А. Абушкин
« » 2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЕМЕ
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ В МКОУ ДОД ДЮСШ**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее «Положение о контрольно-переводных нормативах» разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», Уставом МКОУ ДОД ДЮСШ и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольных нормативов при поступлении и переводе обучающихся по годам обучения.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ДЮСШ.

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

2. Порядок проведения.

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

2.5. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

2.6. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа;
- нормативы по футболу по годам обучения: 1 балл соответствует минимальному нормативу Федерального стандарта спортивной подготовки, результат хуже 1 балла оценивается как 0 баллов.
- для участия в конкурсном отборе необходимо сдать все нормативы не ниже 1 балла каждый.

3.2. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.3. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, за рамками государственного

3.4. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.5. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

3.6. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся ДЮСШ должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3.7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

3.8. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

3.9. Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

3.10. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях

могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

4. Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки

4.1. Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ) осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

4.2. Основным критерием отбора к зачислению в группы спортивной подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ) является оценка спортивной перспективности кандидатов, осуществленная назначенной МКОУ ДОД ДЮСШ комиссией при комплексном учете:

- состояния здоровья кандидатов (в том числе по данным уполномоченной медицинской организации);

- достигнутых ими показателей спортивной результативности;

- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;

- значимых для соответствующей легкоатлетической специализации антропометрических показателей кандидатов;

- полноты освоения кандидатами программ спортивной подготовки предшествующих этапов (при наличии соответствующей объективной информации);

- оценки содержания и напряженности освоенных тренирующих воздействий на предшествующих этапах спортивной подготовки (при наличии соответствующей объективной информации).

4.3. Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний.

4.4. При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки текущего ее этапа учитываются:

- состояние здоровья занимающихся;

- полнота выполнения ими утвержденных планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;

- степень выполнения индивидуально ориентированных контрольных нормативов спортивной результативности и разносторонней физической подготовленности.

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив выше года обучения | |
|--|--|----------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 х 6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|--|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 х 6 м | с | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
|---|---|----------------------|-----------------|------------------|--|
| | | | мальчики/юноши/ | девочки/девушки/ | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| | | | 8,2 | 9,6 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| | | | 30 | 15 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| | | | 12 | - | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| | | | +11 | +15 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 200 | 180 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| | | | 45 | 38 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 х 6 м | с | не более | | |
| | | | 11,0 | 11,5 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | |
| | | | 16 | 12 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 45 | 38 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | | |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ОФП (ДЕВУШКИ)**

| № п/п | Контрольные нормативы. | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | Тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
|----------|---|--|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м, с | 7,1 | 6,4 | 6,0 | | | | | |
| | Бег 60 м, с | | | | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| 2 | Бег 30 м (5 x 6 м), с. | 12,5 | 12,3 | 12,0 | 12,0 | 11,8 | 11,7 | 11,5 | 11,3 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4 | 5 | 6 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3 | +3 | +4 | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см. | 105 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух | 30 | 32 | 35 | 35 | 40 | 40 | 45 | 45 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг. стоя из- за головы двумя руками, м. | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ОФП (ЮНОШИ)**

| № п/п | Контрольные нормативы. | Группы начальной подготовки (на конец учебного года). | | | Тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
|----------|--|---|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,9 | 6,2 | 5,8 | | | | | |
| | Бег 60 м, с | | | | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| 2 | Бег 30 м (5 x 6 м), с. | 12,0 | 11,5 | 11,5 | 11,5 | 11,2 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 110 | 130 | 145 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 7 | 8 | 10 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см. | +1 | +2 | +3 | +5 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | 36 | 40 | 40 | 45 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг. стоя из-за головы двумя руками, м. | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

| № п/п. | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года). | | | Тренировочный этап (на конец учебного года) | | | | | | |
|-------------------------|--|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|---------|---------------|----------------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | | |
| Техническая подготовка. | | | | | | | | | | связую щие | нападаю щие |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | |
| 3. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке (10) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | |
| 4. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16 - 17 лет с низкой передачи) (5) | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 1 (5 попыток) | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | |
| 6. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность. | 2 | 3 | 3 | 4 | | | | | | |
| 7. | Передача снизу двумя руками: -из зоны 1 к сетке (10 попыток) -из зоны 5 к сетке (10 попыток) | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | |
| | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | |

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|----------------------|---------------------------|----------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более | | |
| | | | - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более | | |
| | | | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | не более | | |
| | | | - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | | |
| | | | 100 | 90 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более | | |
| | | | 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более | | |
| | | | - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более | | |
| | | | - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее | | |
| | | | - | - | 5 | 4 |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | |
| | | | 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| | | | 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| | | | 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10м | с | не более | |
| | | | 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
|--|--|----------------------|----------|---------|--|
| | | | юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | |
| | | | 1,95 | 2,10 | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| | | | 7,40 | 7,80 | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| | | | 4,80 | 5,00 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 230 | 215 | |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 35 | 27 | |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | |
| | | | 2,25 | 2,40 | |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | |
| | | | 7,10 | 7,30 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | | |
| | | | 8,50 | 8,70 | |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | |
| | | | 5 | 4 | |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | |
| | | | 5 | 4 | |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее | | |
| | | | 15 | 12 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" | | | | |

**Сводная таблица нормативов
общей физической и технической подготовки
на этапе начальной подготовки (промежуточная аттестация)**

| № п/п | Упражнения | Ед. изм-я | Балл | Вступит. норматив | Контрольно-переводной норматив | | |
|---|--|--------------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------|
| | | | | | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 2 1 | - | 8,80 9,20 9,50 | 8,50 8,90 9,20 | 8,20 8,60 8,90 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 3 2 1 | 2,15 2,25 2,35 | 2,13 2,23 2,33 | 2,08 2,18 2,28 | 2,03 2,13 2,23 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | 3 2 1 | - | 5,50 5,90 6,20 | 5,20 5,60 5,90 | 4,90 5,30 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 2 1 | 140 120 100 | 150 130 110 | 170 150 130 | 190 170 150 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | 3 2 1 | - | 2,85 3,00 3,10 | 2,65 2,80 2,90 | 2,45 2,60 2,70 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м, начиная с НП-2 | с | 3 2 1 | - | 8,25 8,55 8,80 | 7,85 8,15 8,40 | 7,45 7,75 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м, начиная с НП-2 | с | 3 2 1 | - | 11,30 11,70 12,00 | 10,50 10,90 11,20 | 9,70 10,10 10,40 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов), начиная с НП-2 | кол-во попада- ний | 3 2 1 | - | 7 6 5 | 7 6 5 | 7 6 5 |
| 2.5 | Игра (экспертная оценка) | балл | | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |

**Сводная таблица нормативов
общей физической и технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) промежуточная таттестация**

| № п/п | Упражнения | Ед. изм-я | Балл | Контрольно-переводной норматив | | | | |
|---|--|------------------|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 3 2 1 | 1,98 2,08 2,18 | 1,93 2,03 2,13 | 1,88 1,98 2,08 | 1,84 1,94 2,04 | 1,81 1,91 2,01 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 2 1 | 7,90 8,30 8,60 | 7,60 8,00 8,30 | 7,30 7,70 8,00 | 7,15 7,55 7,85 | 7,00 7,40 7,70 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | 3 2 1 | 4,75 5,15 5,45 | 4,60 5,00 5,30 | 4,50 4,90 5,20 | 4,40 4,80 5,10 | 4,35 4,75 5,05 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 2 1 | 205 185 165 | 220 200 180 | 235 215 195 | 245 225 205 | 255 235 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, начиная с УТ-5 | см | 3 2 1 | - - - | - - - | - - - | 40 33 28 | 42 35 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | 3 2 1 | 2,35 2,50 2,60 | 2,25 2,40 2,50 | 2,20 2,35 2,45 | 2,15 2,30 2,40 | 2,12 2,27 2,37 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | 3 2 1 | 7,30 7,60 7,85 | 7,15 7,45 7,70 | 7,00 7,30 7,55 | 6,90 7,20 7,45 | 6,80 7,10 7,35 |
| 2.3. | Ведение мяча 3 x 10 м | с | 3 2 1 | 9,40 9,80 10,10 | 9,10 9,50 9,80 | 8,80 9,20 9,50 | 8,55 8,95 9,25 | 8,35 8,75 9,05 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | кол-во попаданий | 3 2 1 | 7 6 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор"(10 попыток) | кол-во попаданий | 3 2 1 | 7 6 5 | 7 6 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность, начиная с УТ-2 | м | 3 2 1 | 12 9 7 | 14 11 9 | 16 13 11 | 17 14 12 | 18 15 13 |
| 2.7 | Игра (экспертная оценка) | балл | - | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |

Сводная таблица нормативов общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на следующий этап: на этапе начальной подготовки (итоговая аттестация)

| № п/п | Упражнения | Ед. изм-я | Балл | Вступит. норматив | Контрольно-переводной норматив | | |
|---|--|--------------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | | | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 2 1 | - | 8,60 9,00 9,30 | 8,30 8,70 9,00 | 8,00 8,40 8,70 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 3 2 1 | 2,15 2,25 2,35 | 2,10 2,20 2,30 | 2,05 2,15 2,25 | 2,00 2,10 2,20 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | 3 2 1 | - | 5,30 5,70 6,00 | 5,00 5,40 5,70 | 4,70 5,10 5,40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 2 1 | 140 120 100 | 160 140 120 | 180 160 140 | 200 180 160 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | 3 2 1 | - | 2,75 2,90 3,00 | 2,55 2,70 2,80 | 2,35 2,50 2,60 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м, начиная с НП-2 | с | 3 2 1 | - | 8,05 8,35 8,60 | 7,65 7,95 8,20 | 7,25 7,55 7,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м, начиная с НП-2 | с | 3 2 1 | - | 10,90 11,30 11,60 | 10,10 10,50 10,80 | 9,30 9,70 10,00 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов), начиная с НП-2 | кол-во попада- ний | 3 2 1 | - | 7 6 5 | 7 6 5 | 7 6 5 |
| 2.5 | Игра (экспертная оценка) | балл | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), итоговая аттестация

| № п/ п | Упражнения | Ед. изм-я | Балл | Контрольно-переводной норматив | | | | |
|---|-------------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | 3 2 1 | 1,95 2,05 2,15 | 1,90 2,00 2,10 | 1,85 1,95 2,05 | 1,81 1,91 2,01 | 1,78 1,88 1,98 |
| 1.2 | Челночный бег 3 x 10 м | с | 3 2 1 | 7,70 8,10 8,40 | 7,40 7,80 8,10 | 7,10 7,50 7,80 | 6,95 7,35 7,65 | 6,80 7,20 7,50 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | 3 2 1 | 4,55 4,95 5,25 | 4,40 4,80 5,10 | 4,30 4,70 5,00 | 4,20 4,60 4,90 | 4,15 4,55 4,85 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 | 215 | 230 | 245 | 255 | 265 |
| | | | 2 | 195 | 210 | 225 | 235 | 245 |
| | | | 1 | 175 | 190 | 205 | 215 | 225 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, начиная с УТ-5 | см | 3 | - | - | - | 42 | 44 |
| | | | 2 | - | - | - | 35 | 37 |
| | | | 1 | - | - | - | 30 | 32 |

2. Нормативы технической подготовки

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | 3 2 1 | 2,25 2,40 2,50 | 2,15 2,30 2,40 | 2,10 2,25 2,35 | 2,05 2,20 2,30 | 2,02 2,17 2,27 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | 3 2 1 | 7,10 7,40 7,65 | 6,95 7,25 7,50 | 6,80 7,10 7,35 | 6,70 7,00 7,25 | 6,60 6,90 7,15 |
| 2.3 | Ведение мяча 3 x 10 м | с | 3 2 1 | 9,00 9,40 9,70 | 8,70 9,10 9,40 | 8,40 8,80 9,10 | 8,15 8,55 8,85 | 7,95 8,35 8,65 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов) | кол-во попада ний | 3 2 1 | 7 6 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 |
| 2.5 | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | кол-во попада ний | 3 2 1 | 7 6 5 | 7 6 5 | 8 7 5 | 8 7 5 | 8 7 5 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность, начиная с УТ-2 | м | 3 2 1 | 13 10 8 | 15 12 10 | 17 14 12 | 18 15 13 | 19 16 14 |
| 2.7 | Игра (экспертная оценка) | балл | - | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |

3. Уровень спортивной квалификации

| | | |
|-----|---|---|
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТ-1 - 2) | Не устанавливается |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТ-4-5) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" |

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДАНА
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив выше года обучения | |
|----------|--|----------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|--|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
|---|---|----------------------|----------|---------|--|
| | | | юноши | девушки | |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| | | | 7,3 | 8,2 | |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| | | | 38,5 | 43,5 | |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | | |
| | | | 25 | 23 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 260 | 230 | |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| | | | 8 | 9 | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| | | | 6,00 | 7,10 | |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 240 | 200 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | | |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Мальчики (юноши, мужчины)

2.

| Контрольные упражнения | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СС | BCM |
|--|-------------------|-------|-------|------|------|------|------|------|----|-----|
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,5 | 9,3 | 9,3 | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 15 | 15 | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 150 | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз) | 28 | 30 | 30 | | | | | | | |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 25 | 25 | | | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +2 | +4 | +4 | | | | | | | |
| Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | Без учёта времени | 16,00 | 16,00 | | | | | | | |

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции

Для спортивной дисциплины прыжки

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на 60 м (сек) | | | | 9,3 | 8,8 | 8,3 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,3 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | | | | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|-------|-------|
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 190 | 200 | 210 | 220 | 235 | 250 | 260 |
| Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины метания</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 9,6 | 9,1 | 8,6 | 8,1 | 7,9 | 7,6 | 7,4 |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м) | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 180 | 195 | 210 | 235 | 250 | 260 | 280 |
| Рывок штанги весом не менее 70 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Рывок штанги весом не менее 80 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины многоборье</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 7,9 | 7,7 | 7,5 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | | | | 530 | 575 | 620 | 665 | 710 | 760 | 775 |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м) | | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 180 | 195 | 210 | 225 | 240 | 250 | 270 |
| Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м с высокого старта (сек) | | | | | | | | | 8,4 | 8,2 |
| Бег на 5 км (мин, сек) | | | | | | | | | 17,30 | 17,00 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | | | | | 230 | 240 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | I, II, III | I, II, III | KMC | MC |

2. Девочки (девушки, женщины)

| Контрольные упражнения | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СС | BCM |
|--|-------------------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| Челночный бег 3х10 м, (сек) | 9,5 | 9,5 | 9,3 | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 5 | 10 | 10 | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 140 | 150 | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз) | 30 | 35 | 35 | | | | | | | |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 13 | 15 | 15 | | | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | + 3 | +5 | +5 | | | | | | | |
| Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин,сек) | Без учёта времени | 17,30 | 17,30 | | | | | | | |
| <i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 10,0 | 9,9 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,7 |
| Бег на 150 м (сек) | | | | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,8 | 23,0 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 250 |
| Бег на 300 м (сек) | | | | | | | | | 43,5 | 41 |
| Десятерной прыжок в длину с места | | | | | | | | | 23 | 25 |
| <i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| Бег на 500 м (мин, сек) | | | | 2,01 | 2,01 | 2,01 | 2,01 | 2,01 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 160 | 168 | 176 | 184 | 192 | 200 | 240 |
| Бег на 2 км (мин, сек) | | | | | | | | | 7,10 | 6,40 |
| <i>Для спортивной дисциплины прыжки</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 10,5 | 10,1 | 9,7 | 9,3 | 8,9 | 8,4 | 8,00 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|-------|-------|
| Тройной прыжок в длину с места (см) | | | | 510 | 510 | 510 | 510 | 510 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 180 | 188 | 196 | 204 | 212 | 220 | 240 |
| Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины метание</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 8,7 | 8,3 |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м) | | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 250 |
| Рывок штанги весом не менее 35 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Рывок штанги весом не менее 40 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины многоборье</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м (сек) | | | | 10,5 | 10,1 | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,4 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | | | | 500 | 540 | 580 | 620 | 660 | 700 | 730 |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м) | | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 170 | 178 | 186 | 194 | 202 | 210 | 240 |
| Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | | | | | | | | | 1 | |
| Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | | | | | | | | | | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i> | | | | | | | | | | |
| Бег на 60 м с высокого старта (сек) | | | | | | | | | 9,2 | 8,9 |
| Бег на 3 км (мин, сек) | | | | | | | | | 12,00 | 11,30 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | | | | | 190 | 240 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | 1 юн. 2 юн. 3 юн. | I, II, III | I, II, III | KMC | MC |