**Приложение 5**

**к приказу от «01» ноября 2017 г. № 70-у.ч.**

**НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тестов** | **Оценка (балы)** | | | | | | | | | |
| **мальчики, юноши** | | | | | **девочки, девушки** | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7-8 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,2 | 6,0 | 7,0 | 6,9 | 6,5 | 6,3 | 6,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 125 | 135 | 145 | 160 | 115 | 120 | 130 | 140 | 155 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | - | - | 1 | 2 | 3 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 5 |
| **9 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 6,7 | 6,5 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 135 | 145 | 155 | 170 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 4. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | - | - | 1 | 2 | 3 | - | - | - | - |  |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 5 |

**\* Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тестов** | **Оценка (балы)** | | | | | | | | | |
| **мальчики, юноши** | | | | | **девочки, девушки** | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **10 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,3 | 5,1 | 6,6 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | - | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 5 | 7 |
| **11 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 1 | 12 | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - |  |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |

**\* Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тестов** | **Оценка (балы)** | | | | | | | | | |
| **мальчики, юноши** | | | | | **девочки, девушки** | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **12 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| **13 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 |

**\* Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тестов** | **Оценка (балы)** | | | | | | | | | |
| **мальчики, юноши** | | | | | **девочки, девушки** | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **14 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,6 | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 7 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| **15 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 5,9 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | - | - | - | - |  |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 |

**\* Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тестов** | **Оценка (балы)** | | | | | | | | | |
| **мальчики, юноши** | | | | | **девочки, девушки** | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **16 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| **17 лет \*** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (секунды) | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 3. | Подтягивание из виса на перекладине  (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | - | - | - | - | - |
| Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**\* Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**