Приложение 6
к приказу ГБУ ДО «КСШ (к)»
от «22» октября 2025 г. № 163-од

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для отделений по видам спорта:

легкая атлетика, бадминтон, бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, каратэ, дзюдо, кудо, самбо

* ***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
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

№ 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	2	3	4	5	-	-	-	-	
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	1	3	5	7	10
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

№ п/п	Виды тестов	Оценка (балы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
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
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

№ 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

Приложение 7
к приказу ГБУ ДО «КСШ (к)»
от «02» октября 2025 г. № 165-09

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ и СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для отделения по виду спорта «плавание»

* ***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
7 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	-	-	-	-	-
4.	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	1	3	5
5.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5
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

4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+4	+5	+7	+3	+4	+5	+7	+9
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	-	1	2	3	-	-	-	-	
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	1	3	5
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+6	+7	+8	+3	+5	+7	+9	+11
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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

4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+6	+7	+8	+3	+5	+7	+9	+11
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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	2	3	4	5	-	-	-	-	
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	1	3	5	7	10
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+3	+4	+5	+8	+9	+4	+6	+8	+10	+13
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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

4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+3	+4	+5	+8	+9	+4	+6	+8	+10	+13
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+4	+5	+6	+9	+11	+5	+7	+9	+12	+15
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи –см)	+4	+5	+6	+9	+11	+5	+7	+9	+12	+15
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+4	+5	+6	+9	+11	+5	+7	+9	+12	+15
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи –см)	+6	+7	+8	+11	+13	+7	+8	+10	+14	+16
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				
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
4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад, (количество раз)	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7
5.	Глубокий Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги вместе (от уровня скамьи – см)	+6	+7	+8	+11	+13	+7	+8	+10	+14	+16
6.	Плавание без учета времени вольным стилем (оценка техники плавания)	зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов					зачет – 5 баллов не зачет – 0 баллов				