

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №9 п.Тюменский муниципального образования  
Туапсинский район**

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ№9  
п.Тюменский МО  
Туапсинский район  
протокол № 3  
от 28 февраля 2023 года

Утверждено  
Приказом директора  
МБУ ДО СШ№9  
п.Тюменский МО  
Туапсинский район  
от 28 февраля 2023 г. №37/1

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**И ОСНОВАНИЯ ПЕРЕВОДА, ОТЧИСЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО СШ№9 п.ТЮМЕНСКИЙ  
МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

п.Тюменский  
2023 год

**Порядок  
и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
спортивная школа №9 п.Тюменский  
МО Туапсинский район**

**1. Общие положения**

Настоящий Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №9 п.Тюменский МО Туапсинский район (далее – Порядок, Учреждение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30, статей 43, статьей 62 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание, водное поло утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074; от 16 ноября 2022 года № 1004; от 16 ноября 2022 года № 1005 и на основании решения педагогического совета Учреждения.

Настоящий Порядок регламентирует основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Учреждение.

**2. Порядок и основания перевода обучающихся**

Целью перевода обучающихся на этап спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) является оценки уровня подготовленности обучающихся согласно требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание, водное поло, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (выполнение спортивных разрядов, спортивных званий), предусмотренных промежуточной аттестацией Учреждения (далее – контрольно-переводные нормативы).

Перевод обучающихся в группу следующего этапа по годам спортивной подготовки и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки производится по решению педагогического совета Учреждения на основании приказа директора Учреждения.

Перевод обучающихся осуществляется ежегодно, в конце учебно-тренировочного года, не позднее 31 декабря текущего года, при условии:

- выполнения требований реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание, водное поло;
- положительной динамики роста спортивных результатов;
- выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), форма которых предусмотрена приложением к данному Порядку;
- выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);
- отсутствия медицинских противопоказаний (выполнение требований углубленных медицинских обследований).

Учреждение осуществляет следующие переводы обучающихся:

- перевод обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки;
- перевод обучающихся в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа;
- досрочный перевод обучающихся в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и (промежуточную аттестацию) по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, образовавшуюся в результате проведения промежуточной аттестации, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Требования по выполнению контрольно-переводных нормативов, а также наличие академической задолженности, предусмотрены Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, утвержденного приказом директора Учреждения.

Перевод обучающихся может осуществляться в течение учебно-тренировочного года, при условии выполнения спортивного разряда (спортивного звания) и наличия вакантного места на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для организации и сдачи контрольно-переводных нормативов в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Результаты контрольно-переводных нормативов оформляются протоколом.

В Учреждение могут быть приняты обучающиеся переводом из других образовательных организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание водное поло.

### 3. Порядок и основания отчисления обучающихся

Обучающиеся, могут быть отчислены, по решения педагогического совета Учреждения, в случаях:

Невыполнения требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание, водное поло, в том числе:

- ухудшение состояния здоровья на основании заключения медицинского осмотра;

- не выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда, спортивного звания) (за исключением случаев по уважительной причине);

- не сдачи обучающимися в установленные сроки академической задолженности, образовавшейся в результате прохождения промежуточной аттестации.

Однократного грубого, либо неоднократного нарушения обучающимися Правил внутреннего распорядка обучающихся:

- неявка или самовольное покидание мероприятий (без разрешения тренера-преподавателя, проводимых Учреждением в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание водное поло (учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия и т.д.)

- участие в спортивных мероприятиях, непредусмотренных реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду а спорта: дзюдо, плавание водное поло, либо участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд других Учреждения без разрешения руководства Учреждения;

- несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;

- установление применения обучающимися допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;

- совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории организации или sportсооружений в период учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, а также в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований;

- появление в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, распространение немедицинское употребление наркотических веществ;

- несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу

здоровью или жизни обучающимся, сотрудников организации и спорткомплекса, болельщиков и зрителей;

- несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;
- порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и иного имущества Учреждения;
- нарушение дисциплины во время учебно-тренировочного процесса;
- нарушение спортивной этики;
- проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера, других работников Учреждения и обучающихся, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров-преподавателей, обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения;
- применения к обучающимся мер дисциплинарных взысканий за совершение дисциплинарных проступков;
- другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учетом мнения его родителей (законных представителей).

Обучающийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к обучающемуся.

Не допускается отчисление обучающегося в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления обучающегося, либо его родителя (законного представителя) тренера-преподавателя или администрацию Учреждения.

Отчисление обучающегося с этапов спортивной подготовки оформляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета, в котором зафиксированы причины отчисления обучающегося, с учетом:

- заявления об отчислении в случае инициативы родителя (законного представителя) обучающегося;
- личного заявления об отчислении самого обучающегося;
- заявления и/или рапорта тренера-преподавателя;
- медицинского заключения о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья.

Права и обязанности обучающегося, предусмотренные законодательством об образовании и локальными нормативными актами Учреждения, прекращаются с даты его отчисления из Учреждения.

В случае прекращения взаимоотношений между Учреждением и родителями (законными представителями) по инициативе родителей, последние обязаны письменно уведомить Учреждение (написать заявление) или тренера-преподавателя о своих намерениях с указанием причин и обстоятельств принятого решения.

В заявлении указываются:

- а) фамилия, имя, отчество (при наличии) обучающегося;

- б) дата и место рождения;
- в) этап спортивной подготовки, год обучения;
- г) причины и обстоятельства отчисления из Учреждения.

Тренер-преподаватель обязан в течение трех рабочих дней с момента получения заявления от родителей (законных представителей) обучающегося представить в администрацию Учреждения заявление и/или рапорт об отчислении обучающегося для рассмотрения его на педагогическом совете Учреждения.

Обучающийся полностью освоивший дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание водное поло, считается выпускником Учреждения, отчисляется из учреждения приказом директора.

#### 4. Порядок и условия восстановления обучающихся

Обучающийся, отчисленный из Учреждения, по своей инициативе или инициативе родителей (законных представителей) до завершения освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание водное поло, имеет право на восстановление для обучения в этом Учреждении в течение пяти лет после отчисления из нее при наличии в ней вакантных мест и с сохранением прежних условий обучения, но не ранее завершения учебного-тренировочного года, из которого обучающийся был отчислен.

Восстановление обучающегося в Учреждение, если он завершил освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: дзюдо, плавание водное поло по своей инициативе или инициативе родителей (законных представителей), проводится в соответствии с Правилами приема обучающихся в Учреждение.

Обучающийся считается восстановленным после издания приказа директором Учреждения.

Подготовлено:

Заместитель директора \_\_\_\_\_ Ж.А.Чиликьян

Приложение 4  
к Правилам приема на обучение по  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «дзюдо», «водное поло»,  
«плавание» в муниципальном  
бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва  
№ 1 г. Туапсе МО Туапсинский район

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», «водное поло», «плавание», включающие нормативные требования предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих и балльную систему оценок показателей (упражнений), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих

1. Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

| № п/п                                                                | Упражнения                                                                  | Единица измерения    | Норматив |         | Баллы                      |                            |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                      |                                                                             |                      | мальчики | девочки | мальчики                   | девочки                    |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет |                                                                             |                      |          |         |                            |                            |
| 1.1.                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | 2        | 1       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | 4        | 3       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | +1       | +2      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.4.                                                                 | Метание теннисного мяча в цель                                              | количество попаданий | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | 2        | 1       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет |                                                                             |                      |          |         |                            |                            |
| 2.1.                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | 3        | 2       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2.                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | 6        | 5       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3                                                                  | Наклон вперед из положения стоя на                                          | см                   | не менее |         |                            |                            |
|                                                                      |                                                                             |                      | +2       | +3      | 1б. – сдан                 | 1б. – сдан                 |

|                                                                            |                                                                             |                      |          |      |                            |                            |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                            | гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                    |                      |          |      | Об.– не сдан               | Об.– не сдан               |
| 2.4.                                                                       | Метание теннисного мяча в цель                                              | количество попаданий | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 3        | 2    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет       |                                                                             |                      |          |      |                            |                            |
| 3.1.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 5        | 4    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 3.2.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 8        | 7    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 3.3.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | +3       | +4   | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет      |                                                                             |                      |          |      |                            |                            |
| 4.1.                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 7        | 6    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 4.2.                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 10       | 9    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 4.3.                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | +4       | +5   | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет |                                                                             |                      |          |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                       | Челночный бег 3 x10 м                                                       | с                    | не более |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 11,0     | 11,4 | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 5.2.                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 4        | 2    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 5.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 60       | 50   | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет |                                                                             |                      |          |      |                            |                            |
| 6.1.                                                                       | Челночный бег 3 x10 м                                                       | с                    | не более |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 10,6     | 11,2 | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 6.2.                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 6        | 4    | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |
| 6.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |      |                            |                            |
|                                                                            |                                                                             |                      | 70       | 60   | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан | 1б. – сдан<br>Об.– не сдан |



| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет  |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| 7.1.                                                                        | Челночный бег<br>3 x10 м                                          | с                 | не более |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 10,4     | 11,0 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 7.2.                                                                        | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (за 30 с) | количество<br>раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 8        | 6    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 7.3.                                                                        | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами                 | см                | не менее |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 80       | 70   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
| 8.1.                                                                        | Челночный бег<br>3 x10 м                                          | с                 | не более |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 10,2     | 10,8 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 8.2.                                                                        | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (за 30 с) | количество<br>раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 10       | 8    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 8.3.                                                                        | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами                 | см                | не менее |      |                            |                            |
|                                                                             |                                                                   |                   | 95       | 85   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления:

возрастная группа 7 лет – 7 баллов

возрастная группа 8 лет – 7 баллов

возрастная группа 9 лет – 6 баллов

возрастная группа 10 лет – 6 баллов

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         | Баллы                      |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | юноши    | девушки | юноши                      | девушки                    |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b><br>для юношей – «ката», весовая категория – 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг,<br>для девушек – «ката», весовая категория – 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг, |                                                                             |                   |          |         |                            |                            |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 10       | 9       |                            |                            |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 12       | 11      |                            |                            |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | +4       | +5      |                            |                            |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастных групп 11-12 лет</b><br>для юношей– весовая категория – 55 кг,55+ кг,60 кг, 66+ кг, 73 кг,73+ кг,<br>для девушек – весовая категория - 44 кг, 44+ кг, 48 кг,52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг,63+кг,            |                                                                             |                   |          |         |                            |                            |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 8        | 7       |                            |                            |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 11       | 10      |                            |                            |
| 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | +4       | +5      |                            |                            |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастных групп 13 лет и старше</b><br>для юношей «ката» весовая категория –38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг.<br>для девушек «ката» – весовая категория - 33 кг, 36 кг,40 кг, 44 кг, 44+кг,48 кг          |                                                                             |                   |          |         |                            |                            |
| 3.1                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 14       | 13      |                            |                            |
| 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | 15       | 14      |                            |                            |
| 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                   | +4       | +5      |                            |                            |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастных групп 13 лет и старше</b><br>для юношей весовая категория – 60 кг, 66 кг, 66+кг,73 кг, 73+кг<br>для девушек «ката» – весовая категория - 52 кг, 52+кг,57 кг,57+кг,63 кг, 63+кг.                                  |                                                                             |                   |          |         |                            |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                |          |      |                            |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 11       | 10   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 15       | 14   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | +4       | +5   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастных групп 11-12 лет</b><br>дисциплин: юношей- «ката» – весовая категория – 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг,<br>дисциплин: для девушек «ката» – весовая категория -24 кг, 27 кг, 30 кг,33 кг, 36 кг, 40 кг, |                                                                             |                |          |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Челночный бег<br>3 x 10 м                                                   | с              | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 10,0     | 10,6 | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 12       | 10   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 105      | 100  | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| <b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b><br>дисциплин: юношей – весовая категория –55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг,73 кг, 73+ кг,<br>дисциплин: девушек – весовая категория -44 кг, 44+кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг,57 кг, 57+ кг,63 кг, 63+ кг,    |                                                                             |                |          |      |                            |                            |
| 6.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Челночный бег<br>3 x 10 м                                                   | с              | не более |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 10,1     | 10,7 | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 6.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 11       | 10   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 6.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 100      | 90   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| <b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13лет и старше</b><br>дисциплин: юношей «ката» – весовая категория –38 кг,42 кг, 46 кг 46+кг,50 кг, 55 кг, 55+кг,<br>дисциплин: девушек «ката»– весовая категория -33 кг, 36 кг,40 кг, 44 кг,44+кг,48 кг                |                                                                             |                |          |      |                            |                            |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Челночный бег<br>3 x 10 м                                                   | с              | не более |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 9,8      | 10,4 | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 7.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 14       | 12   | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |
| 7.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину с места двумя ногами                                         | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                | 125      | 120  | 16. – сдан<br>06.– не сдан | 16. – сдан<br>06.– не сдан |

| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы<br>13лет и старше |                                                                      |                                                                                                                                                |          |      |                            |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| дисциплин: юношей – весовая категория - 60 кг, 66 кг, 66+кг, 73 кг,73+ кг              |                                                                      |                                                                                                                                                |          |      |                            |                            |
| дисциплин: девушек «ката»– весовая категория -52 кг, 52+кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг,63+кг. |                                                                      |                                                                                                                                                |          |      |                            |                            |
| 8.1.                                                                                   | Челночный бег<br>3 x 10 м                                            | с                                                                                                                                              | не более |      |                            |                            |
|                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                | 10,0     | 10,6 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 8.2.                                                                                   | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (за 30 с)    | количество<br>раз                                                                                                                              | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                | 12       | 11   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 8.3.                                                                                   | Прыжок в длину с<br>места двумя ногами                               | см                                                                                                                                             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                | 115      | 105  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 9. Уровень квалификации                                                                |                                                                      |                                                                                                                                                |          |      |                            |                            |
| 9.1.                                                                                   | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до одного лет)    | Спортивные разряды –<br>"третий юношеский спортивный разряд",<br>"второй юношеский спортивный разряд",<br>"первый юношеский спортивный разряд" |          |      |                            |                            |
| 9.2.                                                                                   | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки(свыше одного года) | Спортивные разряды –<br>"третий спортивный разряд",<br>"второй спортивный разряд",<br>"первый спортивный разряд"                               |          |      |                            |                            |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **6** баллов:

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                           | Упражнения                                                                              | Единица измерения | Норматив          |                     | Баллы                      |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины | юноши/<br>мужчины          | девушки/<br>женщины        |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b><br>для юношей (мужчин) – «ката», весовая категория – 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55 +кг<br>для девушек (женщин) – «ката», весовая категория - 33 кг, 36 кг, 40 кг, 43 кг, 44+ кг, 48 кг, |                                                                                         |                   |                   |                     |                            |                            |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см                          | количество<br>раз | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                   | 18                | 15                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                   | 20                | 16                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                   | +4                | +5                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

| 2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|------|----------------------------|----------------------------|
| для юношей (мужчин)– весовая категория – 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг,73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг.<br>для девушек – весовая категория - 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг,63+кг, 70 кг., 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.                      |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 14                                                 | 12   |                            |                            |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 17                                                 | 15   |                            |                            |
| 2.3                                                                                                                                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | +4                                                 | +5   |                            |                            |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| дисциплин: юношей (мужчин) - «ката» – весовая категория – 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг.<br>дисциплин: для девушек (женщин) - «ката» – весовая категория -33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг.                               |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                   | Челночный бег<br>3 x 10 м                                                   | с              | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 9,6                                                | 10,2 |                            |                            |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 16                                                 | 14   |                            |                            |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 170                                                | 150  |                            |                            |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| дисциплин: юношей (мужчин) - – весовая категория –60 кг, 66 кг, 66+ кг,73 кг, 73+ кг,81 кг, 90 кг, 90+ кг, 10 кг, 100+ кг.<br>дисциплин: девушек (женщин) — весовая категория -52 кг, 52+ кг,57 кг, 57+ кг,63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг,78 кг, 78+ кг. |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                   | Челночный бег<br>3 x 10 м                                                   | с              | не более                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 9,8                                                | 10,4 |                            |                            |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 14                                                 | 13   |                            |                            |
| 4.3                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее                                           |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                | 160                                                | 145  |                            |                            |
| 5.Уровень квалификации                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                |                                                    |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного лет)              |                | спортивные разряды:<br>«первый спортивный разряд»  |      |                            |                            |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                   | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше одного года)           |                | спортивные разряды:<br>«кандидат в мастера спорта» |      |                            |                            |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **6** баллов:

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной**  
**квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего**  
**спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»**

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |                            | Баллы                      |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | мужчины  | женщины                    | мужчины                    | женщины                    |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b><br>для юношей (мужчин) – «ката», весовая категория – 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55 +кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг.<br>для девушек (женщин) – «ката», весовая категория - 40 кг, 43 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг           |                                                                             |                   |          |                            |                            |                            |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | -        | 19                         | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | 9        | -                          | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | +4       | +5                         | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b><br>для юношей (мужчин)– весовая категория – 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг.<br>для девушек – весовая категория - 63 кг, 63+кг, 70 кг., 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.                                                        |                                                                             |                   |          |                            |                            |                            |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                           |                   | 15       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7                                                                           |                   | -        |                            |                            |                            |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | 26       | 19                         | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | +4       | +5                         | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин</b><br>дисциплин : для мужчин «ката»– весовая категория – 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг.<br>дисциплин: для женщин - «ката» – весовая категория - 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг. |                                                                             |                   |          |                            |                            |                            |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с                 | не более |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | 9,0      | 9,6                        | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз    | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | 20       | 18                         | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |                            |                            |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                   | 195      | 160                        | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин                              |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| дисциплин: юношей (мужчин) – весовая категория –73 кг, 73+ кг,81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг. |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
| дисциплин: девушек (женщин) — весовая категория - 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг,78 кг, 78+ кг.        |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
| 4.1.                                                                                                 | Челночный бег<br>3 x 10 м                                         | с                 | не более |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                      |                                                                   |                   | 9,6      | 10,1 |                            |                            |
| 24.2.                                                                                                | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (за 30 с) | количество<br>раз | не менее |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                      |                                                                   |                   | 18       | 16   |                            |                            |
| 24.3                                                                                                 | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами                 | см                | не менее |      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                                                                      |                                                                   |                   | 175      | 150  |                            |                            |
| 5. Уровень квалификации                                                                              |                                                                   |                   |          |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                                                 | Спортивное звание «мастер спорта России»                          |                   |          |      |                            |                            |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **6** баллов.

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         | Баллы                         |                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                          |                                                                                          |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки | мальчики                      | девочки                          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                          |                      |                              |         |                                 |         |                               |                                  |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                              | с                    | не более                     |         | не более                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                          |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,5                             | 6,8     |                               |                                  |
| 1.2.                                     | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                          |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |                               |                                  |
| 1.3.                                     | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье<br>(от уровня пола) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                          |                      | +1                           | +3      | +4                              | +5      |                               |                                  |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами                                        | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                          |                      | 110                          | 105     | 120                             | 110     |                               |                                  |

| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                                                                                |                   |                   |      |                   |      |                             |                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------|-------------------|------|-----------------------------|-----------------------------|
| 2.1.                                                  | Плавание<br>(вольный стиль)<br>50 м                                                                                            | -                 | без учета времени |      | без учета времени |      | 1б. – сдан                  | 1б. – сдан                  |
|                                                       |                                                                                                                                |                   |                   |      |                   |      | 0б. – не сдан               | 0б. – не сдан               |
| 2.2.                                                  | Бег челночный<br>3x10 м<br>с высокого старта                                                                                   | с                 | не более          |      | не более          |      |                             |                             |
|                                                       |                                                                                                                                |                   | 10,1              | 10,6 | 9,8               | 10,3 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.3.                                                  | И.П. -стоя держа<br>мяч весом 1 кг за<br>головой. Бросок<br>мяча вперед                                                        | м                 | не менее          |      | не менее          |      |                             |                             |
|                                                       |                                                                                                                                |                   | 3,5               | 3    | 4                 | 3,5  | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.4.                                                  | И.П. – стоя, держа<br>гимнастическую<br>палку, ширина 50<br>с. Выкручивание<br>прямых рук в<br>плечах суставах<br>вперед-назад | количество<br>раз | не менее          |      | не менее          |      | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
|                                                       |                                                                                                                                |                   | 1                 |      | 3                 |      | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |

\*И.П. – исходное положение

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **8** баллов.

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  
«**плавание**»

| № п/п                                    | Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив |         | Баллы                      |                            |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|----------------------------|----------------------------|
|                                          |                                                                           |                   | юноши    | девушки | юноши                      | девушки                    |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                           |                   |          |         |                            |                            |
| 1.1.                                     | Бег 1 000 м                                                               | мин, с            | не более |         |                            |                            |
|                                          |                                                                           |                   | 5,50     | 6,20    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | количество раз    | не более |         |                            |                            |
|                                          |                                                                           |                   | 13       | 7       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола) | см                | не менее |         |                            |                            |
|                                          |                                                                           |                   | +4       | +5      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |



|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |          |     |                            |                            |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------|----------------------------|
| 1.4.                                           | Челночный бег<br>3х10 м                                                                                                         | с                                                                                                                                              | не более |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | 9,3      | 9,5 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с<br>мета толчком<br>двумя ногами                                                                                | см                                                                                                                                             | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | 140      | 130 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |          |     |                            |                            |
| 2.1.                                           | И.П. -стоя держа мяч<br>весом 1 кг за<br>головой. Бросок<br>мяча вперед                                                         | м                                                                                                                                              | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | 4,0      | 3,5 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2.                                           | И.П. – стоя, держа<br>гимнастическую<br>палку, ширина 50 с.<br>Выкручивание<br>прямых рук в плечах<br>суставах вперед-<br>назад | количество<br>раз                                                                                                                              | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | 3        |     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3.                                           | И.П. – стоя в воде у<br>борта бассейна.<br>Отталкиванием<br>двух ног<br>скольжение в воде<br>лежа на груди,<br>руки вперед      | м                                                                                                                                              | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | 7,0      | 8,0 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |          |     |                            |                            |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)                                                              | Спортивные разряды –<br>"третий юношеский спортивный разряд",<br>"второй юношеский спортивный разряд",<br>"первый юношеский спортивный разряд" |          |     |                            |                            |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                                                           | Спортивные разряды –<br>"третий спортивный разряд",<br>"второй спортивный разряд",<br>"первый спортивный разряд"                               |          |     |                            |                            |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов.

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 «плавание»

| № п/п                                    | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     | Баллы                      |                            |
|------------------------------------------|-------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                          |             |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины | юноши/<br>мужчины          | девушки/<br>женщины        |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |             |                   |                   |                     |                            |                            |
| 1.1.                                     | Бег 2 000 м | мин, с            | не более          |                     |                            |                            |
|                                          |             |                   | 9,20              | 10,40               | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

|                                                |                                                                                                               |                |          |     |                            |                            |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------------------------|----------------------------|
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                   | количество раз | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 8        | -   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                | количество раз | не более |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | -        | 15  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)                                     | см             | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | +9       | +13 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                          | с              | не более |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 8,0      | 9,0 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                   | см             | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 190      | 165 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                               |                |          |     |                            |                            |
| 2.1.                                           | И.П. -стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед                                                | м              | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 5,3      | 4,5 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2.                                           | И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина 50 см. Выкручивание прямых рук в плечах суставах вперед-назад | количество раз | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 5        |     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 22.3.                                          | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги                                | см             | не менее |     |                            |                            |
|                                                |                                                                                                               |                | 45       | 35  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.4.                                           | И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед      | м              | не более |     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
|                                                |                                                                                                               |                | 6,7      | 7,0 |                            |                            |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                               |                |          |     |                            |                            |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                 |                |          |     |                            |                            |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **10** баллов.

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной**  
**квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап**  
**высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

| № п/п                                          | Упражнения                                                                             | Единица измерения | Норматив          |                     | Баллы                      |                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                |                                                                                        |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины | юноши/<br>мужчины          | девушки/<br>женщины        |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                        |                   |                   |                     |                            |                            |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                            | с                 | не более          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 4,7               | 5,0                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                           | бег 2000 м                                                                             | мин.с             | не более          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 8,10              | 10,00               | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 36                | 20                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | +11               | +15                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                            | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 215               | 180                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                        |                   |                   |                     |                            |                            |
| 2.1.                                           | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед                        | м                 | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 7,5               | 5,3                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2                                            | Прыжок в высоту с места двумя ногами, с приземлением на обе ноги                       | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 50                | 40                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                            | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 12                | 7                   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.4                                            | И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                |                                                                                        |                   | 5                 |                     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

|                                           |                                          |  |  |          |          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--|--|----------|----------|
|                                           | плечевых<br>суставах вперед-<br>назад    |  |  |          |          |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |                                          |  |  |          |          |
| 3.1.                                      | Спортивное звание "мастер спорта России" |  |  | 8 баллов | 8 баллов |

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – **9** баллов.

**3. Нормативы**  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«водное поло»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                                    | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         | Баллы                         |                                  |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                          |                                                                                               |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки | мальчики                      | девочки                          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                               |                      |                              |         |                                 |         |                               |                                  |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                                   | с                    | не более                     |         | не более                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                               |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,2                             | 6,4     |                               |                                  |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину<br>с мета толчком<br>двумя ногами                                              | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                               |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |                               |                                  |
| 1.3.                                     | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                       | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                               |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |                               |                                  |
| 1.4.                                     | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье<br>(от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                               |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |                               |                                  |
| 1.5.                                     | Челночный бег<br>3x10 м                                                                       | с                    | не более                     |         | не более                        |         | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан | 1б. –<br>сдан<br>0б.– не<br>сдан |
|                                          |                                                                                               |                      | -                            | -       | 9,6                             | 9,9     |                               |                                  |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                  |   |                   |                   |                             |                             |
|------------------------------------------------|------------------|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 2.1.                                           | Плавание<br>25 м | - | без учета времени | без учета времени | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |

\*И.П. – исходное положение

**Примечание:**

**ЭНП до года**- минимальное количество баллов для зачисления – **5** баллов.

**ЭНП свыше года**- минимальное количество баллов для зачисления – **6** баллов.

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 **«водное поло»**

| № п/п                                                                    | Упражнения                                                                               | Единица измерения | Норматив |         | Баллы                      |                            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                          |                                                                                          |                   | юноши    | девушки | юноши                      | девушки                    |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |                                                                                          |                   |          |         |                            |                            |
| 1.1.                                                                     | Бег 30 м                                                                                 | с                 | не более |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | 5,5      | 5,8     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                                                     | Прыжок в длину с<br>мета толчком<br>двумя ногами                                         | см                | не менее |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | 160      | 145     | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                  | количество<br>раз | не менее |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | 18       | 9       | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.4.                                                                     | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье<br>(от уровня пола) | см                | не менее |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | +5       | +6      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |                                                                                          |                   |          |         |                            |                            |
| 2.1                                                                      | Бег на 60 м                                                                              | с                 | не более |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | 9,2      | 10,4    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2                                                                      | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                     | количество<br>раз | не менее |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | 24       | 10      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3                                                                      | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на                                                 | см                | не менее |         |                            |                            |
|                                                                          |                                                                                          |                   | +6       | +8      | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

|                                                |                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                             |      |                            |                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|-------------------------------|
|                                                | гимнастической скамье<br>(от уровня пола)                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                             |      |                            | сдан                          |
| 22.4                                           | Прыжок в длину с<br>мета толчком двумя<br>ногами                                                                             | см                | не менее                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 190                                                                                                                                                                                                         | 160  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 22.5                                           | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (за 1<br>мин)                                                        | количество<br>раз | не менее                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 39                                                                                                                                                                                                          | 34   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                             |      |                            |                               |
| 3.1.                                           | Челночный бег<br>2х15 с высокого<br>старта                                                                                   | с                 | не более                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 7,2                                                                                                                                                                                                         | 7,3  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 3.2.                                           | Плавание<br>вольным стилем<br>на 100 м (для<br>полевых игроков)                                                              | мин.с             | не более                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 1,40                                                                                                                                                                                                        | 1,50 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 3.3.                                           | Плавание<br>вольным стилем<br>на 100 м (для<br>вратаря)                                                                      | мин.с             | не более                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 2,05                                                                                                                                                                                                        | 2,15 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 3.4.                                           | И.П. – стоя, ноги<br>полусогнуты.<br>Бросок набивного<br>мяча<br>(медицинбола)<br>весом 1 кг двумя<br>руками из-за<br>головы | м                 | не менее                                                                                                                                                                                                    |      |                            |                               |
|                                                |                                                                                                                              |                   | 4                                                                                                                                                                                                           | 3    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не<br>сдан |
| 4. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                             |      |                            |                               |
| 4.1.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки (до трех<br>лет)                                                           |                   | требования к уровню квалификации не<br>предъявляются                                                                                                                                                        |      |                            |                               |
| 4.2.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки (свыше<br>трех лет)                                                        |                   | спортивные разряды –<br>"третий юношеский спортивный разряд",<br>"второй юношеский спортивный разряд",<br>"первый юношеский спортивный разряд"<br>"третий спортивный разряд",<br>"второй спортивный разряд" |      |                            |                               |

**Примечание:**

минимальное количество баллов для зачисления:

/возрастной группы 11-12 лет/– 8 баллов;

/возрастной группы 13-15 лет- 9 баллов

**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 «водное поло»**

| № п/п                                                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив          |                     | Баллы                      |                            |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                          |                                                                             |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины | юноши/<br>мужчины          | девушки/<br>женщины        |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |                                                                             |                   |                   |                     |                            |                            |
| 1.1.                                                                     | Бег 60 м                                                                    | с                 | не более          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 8,2               | 9,6                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.2.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 36                | 15                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.3.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | +11               | +15                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.4.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 215               | 180                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 1.5.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 49                | 43                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                   |                   |                     |                            |                            |
| 2.1                                                                      | Бег на 100 м                                                                | с                 | не более          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 13,4              | 16,0                | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.2                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 42                | 16                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.3                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | +13               | +16                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.4                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 230               | 185                 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 2.5                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |                            |                            |
|                                                                          |                                                                             |                   | 50                | 44                  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |

| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                          |                |          |      |                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| 3.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                             | с              | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 13,1     | 16,4 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                           | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 44       | 17   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)              | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | +13      | +16  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.4.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                              | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 240      | 195  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.5                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 48       | 43   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп       |                                                                                          |                |          |      |                            |                            |
| 4.1                                                                            | Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)                                      | ми.с           | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 1,10     | 1,17 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.2                                                                            | Плавание 100 м брассом (для вратарей)                                                    | мин.с          | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 1,33     | 1,40 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.3                                                                            | Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)                                      | мин.с          | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 5,23     | 5,45 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.4.                                                                           | И.П. – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицибол) весом 1 кг двумя руками | м              | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                          |                | 5,5      | 4    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                             |                                                                                          |                |          |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                           | спортивный разряд "первый спортивный разряд"                                             |                |          |      |                            |                            |

**Примечание:** минимальное количество баллов для зачисления  
 /возрастной группы 13-15 лет/ – **9** баллов;  
 /возрастной группы 16-17 лет/ – **9** баллов,  
 /возрастной группы 18 лет и старше/ – **9** баллов.



**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной**  
**квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего**  
**спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»**

| № п/п                                                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив          |                     | Баллы                       |                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                                                          |                                                                             |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины | юноши/<br>мужчины           | девушки/<br>женщины         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |                                                                             |                   |                   |                     |                             |                             |
| 1.1.                                                                     | Бег 60 м                                                                    | с                 | не более          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 8,2               | 9,6                 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 1.2.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 36                | 15                  | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 1.3.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | +11               | +15                 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 1.4.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 215               | 180                 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 1.5.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 49                | 43                  | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                   |                   |                     |                             |                             |
| 2.1                                                                      | Бег на 100 м                                                                | с                 | не более          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 13,4              | 16,0                | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.2                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 42                | 16                  | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.3                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | +13               | +16                 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.4                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 230               | 185                 | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |
| 2.5                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |                             |                             |
|                                                                          |                                                                             |                   | 50                | 44                  | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан | 1б. – сдан<br>0б. – не сдан |

| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                                       |                |          |      |                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------------------------|----------------------------|
| 3.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                                          | с              | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 13,1     | 16,4 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                        | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 44       | 17   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                           | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | +13      | +16  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.4.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                           | см             | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 240      | 195  | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 3.5                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                             | количество раз | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 48       | 43   | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп       |                                                                                                       |                |          |      |                            |                            |
| 4.1                                                                            | Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)                                                   | ми.с           | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 1,05     | 1,12 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.2                                                                            | Плавание 100 м брассом (для вратарей)                                                                 | мин.с          | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 1,25     | 1,32 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.3                                                                            | Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)                                                   | мин.с          | не более |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 4,55     | 5,20 | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 4.4.                                                                           | И.П. – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицибол) весом 1 кг двумя руками из-за головы | м              | не менее |      |                            |                            |
|                                                                                |                                                                                                       |                | 8        | 5    | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан | 1б. – сдан<br>0б.– не сдан |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                             |                                                                                                       |                |          |      |                            |                            |
| 5.1.                                                                           | спортивный разряд "первый спортивный разряд"                                                          |                |          |      |                            |                            |

**Примечание:** минимальное количество баллов для зачисления  
 /возрастной группы 13-15 лет/– **9** баллов;  
 /возрастной группы 16-17 лет- **9** баллов,  
 /возрастной группы 18 лет и старше/ - **9** баллов.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282794

Владелец Николенко Игорь Александрович

Действителен с 25.06.2023 по 24.06.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451677

Владелец Нибо Джамбулат Рашидович

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024