

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этап начальной подготовки по биатлону

минимальный возраст для зачисления – 9 лет

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			11,20	11,50
2	Бег 500 м по пересеченной местности	мин., с	не более	
			2,10	2,30
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			150	140
4	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5	Сгибание корпуса И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	количество раз	не менее	
			15	10
6	Упражнение на равновесие. И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			30	
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	не менее	
			4	5

Содержание и методические указания
к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки
по биатлону

1. *Бег 60 м с высокого старта.* Выполняется на любой ровной площадке с твердым покрытием (беговая дорожка или спортивный зал) по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. *Бег 500 м по пересеченной местности.* Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. **Место старта и финиша может находиться на стадионе!** Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.* И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5. *Сгибание корпуса.* И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.

6. *Упражнение на равновесие.* И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия. Фиксируется время удержания равновесия в сек.

7. *Упражнение на равновесие.* И.П. – стойка на ширине плеч на скамье. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этап начальной подготовки по **баскетболу**
минимальный возраст для зачисления – **8лет**

	нормативы	юноши
Начальная подготовка	Бег 20м	не более 4,5с
	Скоростное ведение мяча 20м	не более 11,0с
	Прыжок в длину с места	не менее 130см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками	не менее 24см

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки
по баскетболу

1. *Бег 20м.* Выполняется на любой ровной площадке с твердым покрытием (беговая дорожка или спортивный зал) по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. *Скоростное ведение мяча 20м.* Выполняется бег в максимальном темпе с ведением мяча, при этом важно не потерять мяч. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. *Прыжок в длину с места.* И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

4. *Прыжок вверх со взмахом руками.* Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этап начальной подготовки по боксу
минимальный возраст для зачисления – 10 лет

	нормативы	юноши девушки
Начальная подготовка	Бег 30м	не более 5,4с
	Бег 100 м	не более 16 сек.
	Бег 3000 м	не более 15 мин.
	Подтягивание из вися на перекладине	не менее 6 раз
	Подъем ног к перекладине	не менее 6 раз
	Жим штанги лежа	весом не менее веса собственного тела
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 35 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг	сильнейшей рукой не менее 6 м слабейшей рукой не менее 4 м	

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки
по боксу

1. *Бег 30м.* Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. *Бег 100 м.* Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции

3. *Бег 3000 м.* Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции

4. *Подтягивание из вися на перекладине.* Выполняется из вися на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

5. *Подъем ног к перекладине.* И.п.: Вис на перекладине или турнике с ровными руками и ногами. На выдохе выполнить подъем прямых ног к перекладине, коснуться перекладины, слегка подкрутив таз. Закрутить позицию несколько секунд. На вдохе плавно опустить ноги вниз и повторить нужное количество раз.

6. *Жим штанги лежа.* И.п. Лечь на скамью, свести лопатки и немного прогнуться в пояснице. Ягодицы, верхняя часть спины и голова плотно прижаты к скамье. Ширина хвата штанги чуть шире плеч. Снять штангу со стойки, вывести ее чуть вперед – на уровне низа груди. На вдохе – плавно опустить штангу до низа груди. Выдох – выжить штангу вверх. С полным выпрямлением

в локтевых суставах. Поставить штангу обратно на стойки, немного заведя ее движением плеч в сторону головы.

7. *Прыжок в длину с места.* И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

8. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

9. *Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах одной (противоположной впереди стоящей ноге) рукой назад за голову и тут же выполняется бросок вперед. Фиксируется длина броска в метрах. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этап начальной подготовки по плаванию
минимальный возраст для зачисления – 7 лет

	нормативы	юноши	девушки
Начальная подготовка	Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 3,8 м	не менее 3,3 м
	Челночный бег 3 x 10 м	не более 10 с	не более 10,5 с
	Выкрут прямых рук вперед – назад	не более 60 см	не более 60 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении	касание пальцами	касание пальцами
	Проплывание 25 м стилем кроль на груди	не более 35 сек.	не более 35 сек.
	Проплывание 25 м стилем кроль на спине	не более 35 сек.	не более 35 сек.
	Проплывание 25 м на спине	не более 35 сек.	без учета времени
	Проплывание 25 м стилем дельфин	без учета времени	без учета времени
	Проплывание 25 м стилем брасс	без учета времени	не менее 5 м
	Скольжение на груди	не менее 5 м	не менее 5 м

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки
по плаванию

1. *Бросок набивного мяча 1 кг.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

2. *Челночный бег 3x10м.* Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

3. *Выкрут прямых рук вперед – назад.* Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. И.п: стоя, руки вперед, в руках сложенная скакалка. При выполнении упражнения руки отводятся вверх, затем назад за спину плавным одновременным движением, затем обратно, не сгибая в локтевых суставах. Выполняется 3-и попытки, лучший результат определяется по наименьшему расстоянию между кистями рук в сантиметрах

4. *Наклон вперед, стоя на возвышении.* И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.

5. *Проплывание дистанции 25 м стилем кроль на груди, без остановки.* Фиксируется время прохождения дистанции.

6. *Проплывание дистанции 25 м стилем кроль на спине, без остановки.* Фиксируется время прохождения дистанции.

7. *Проплывание дистанции 25 м на спине.* Фиксируется время прохождения дистанции.

8. *Проплывание 25 м стилем дельфин.* При проплывании дистанции оценивается согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием, одновременные движения руками и ногами, волнообразные движения ногами.

9. *Проплывание 25 м стилем брасс.* При проплывании дистанции оценивается согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием, одновременные движения руками и ногами, разворот стопы и толчок пятками.

10. *Скольжение на груди толчком двумя ногами о стенку бассейна, руки вверх.* Оценивается длина скольжения в метрах.

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этапначальной подготовки по мини-футболу
минимальный возраст для зачисления – 7 лет

	нормативы	юноши
Начальная подготовка	Бег 10м с высокого старта	не более 2.3с
	Челночный бег 5х6м	не более 12,4с
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 135см
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	не менее 360 см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 12 см
	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не мене 8 раз

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки по футболу

1. *Бег 10 м. высокого старта.* Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. *Челночный бег 5х6м.с высокого старта.* Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 6м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 5 раз. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*

И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

4. *Тройной прыжок.* И.п: Перед линией отталкивания стойка ноги врозь на ширине плеч. Слегка сгибая ноги в коленях, а руки в локтях, выполняется выпрыгивание с двух ног вперед. Приземление на не толчковую ногу и тот час же снова выпрыгивание вперед и приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгивание вперед, максимально насколько это возможно, приземление на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу).

5. *Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.* Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

6. *И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

НОРМАТИВЫ

отбора для зачисления на этап начальной подготовки по волейболу
минимальный возраст для зачисления – 9 лет

	нормативы	юноши
Начальная подготовка	Бег 30м	не более 6,6 с
	Челночный бег 5х6 м	не более 12,5 с
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 6 м
	Прыжок в длину с места	не менее 130 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 30 см

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки
по волейболу

1. *Бег 30м.* Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. *Челночный бег 5х6м.с высокого старта.* Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 6 м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 5 раз. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

3. *Бросок мяча весом 1 кг из – за головы двумя руками стоя.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах руками назад за голову и сразу бросок вперед. Фиксируется длина броска в метрах.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*

И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

5. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.