



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»**



**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол тренерского совета  
от 29.03.2017г. № 3  
Зав.отделом СП и МО

 /Козлова О.В./

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
/Е.В. Тряпичников/









  
29.03.2017г.

## **НОРМАТИВЫ**

**для зачисления в «НОУОР имени В.С.Тишина»  
на программы спортивной подготовки  
по избранному виду спорта**





Разработаны на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки,  
утвержденных приказом Министерства спорта России


Для отделений:

-  художественная гимнастика
-  лыжные гонки
-  легкая атлетика (спринт)
-  тяжелая атлетика
-  шорт-трек
-  академическая гребля
-  плавание
-  современное пятиборье





г. Нижний Новгород  
2017 год



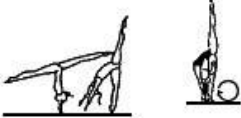

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)**

Качество	Норматив	Оценка
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост" И.П. - основная стойка   1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
<b>Силовые способности: сила мышц пресса</b>	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
<b>Силовые способности: сила мышц спины</b>	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
<b>Скоростно-силовые способности</b>	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
<b>Координационные способности: статическое равновесие</b>	Равновесие "захват"   И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
<b>Координационные</b>	Равновесие в шпагат вперед, в	"5" - "рабочая" нога выше головы



<b>способности: статическое равновесие</b>	сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
--	---	--







**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост"  И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
<b>Силовые способности: сила мышц пресса</b>	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
<b>Силовые способности: сила мышц спины</b>	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
<b>Скоростно-силовые способности</b>	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
<b>Координационные способности: статическое равновесие</b>	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд

	То же упражнение с другой ноги	
<b>Координационные способности: статическое равновесие</b>	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
<b>Координационные способности: статическое равновесие</b>	Переднее равновесие Выполняется на полупальце. с правой и левой ноги.  Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
<b>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</b>	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
<b>Гибкость: подвижность позвоночного столба</b>	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп

<p><b>Силовые способности: сила мышц пресса</b></p>	<p>1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз</p>
<p><b>Силовые способности: сила мышц спины</b></p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали</p>
<p><b>Скоростно-силовые способности</b></p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>"5" - 59 - 60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз</p>
<p><b>Координационные способности: статическое равновесие</b></p>	<p>Равновесие "захват"  И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд</p>
<p><b>Координационные способности: статическое равновесие</b></p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
<p><b>Координационные способности: статическое равновесие</b></p>	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги.  Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p><b>Вестибулярная устойчивость</b></p>	<p>Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда</p>
<p><b>Вестибулярная устойчивость</b></p>	<p>Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

• Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>									
<b>ЮНОШИ</b>					<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км/5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км/5км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км/3км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км/3км (мин.сек.)
15,3	190	3.45	31.07/15.05	32.35/15.41	10,8	180	3.35	17.04/10.00	17.59/10.33
<b>Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км (мин.сек.)
13,1	250	3.00	30.55	32.35	9,5	210	3.10	17.00	17.40
<b>Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км (мин.сек.)
12,5	260	2.50	30.45	32.20	9	220	3.00	16.50	17.20

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (спринт)</b>									
<b>ЮНОШИ</b>					<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)
7.8	21.0	250	25	3.00	8.6	23.0	220	23	3.30
<b>Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.3	37.0	270	28.0	2.45	8.2	43.0	240	26.0	3.20
<b>Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.0	35.0	290	32.0	2.35	8.0	40.0	265	28.5	3.10

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
8	15	10	14	200	6	12	8	10	180
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
9	25	30	26	230	7	20	22	15	210
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
10	30	35	30	240	8	25	25	20	220

ШОРТ - ТРЕК										
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ					
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)										
Быстрота		Скоростно-силовые качества			Выносливость	Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выносливость
бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	
5.5	9.6	190	530	5.00	5.7	9.9	180	515	4.10	
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА										
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		
бег 30м (сек.) / бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	
4,7 / 8,7	240	650	4.55	11.4,0	5.0	9.0	220	615	4.00	
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА										
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	
12.5	260	26.0	4.50	10.15	15.0	230	23.0	5.30	11.44	

<b>ПЛАВАНИЕ</b>									
<b>ЮНОШИ</b>					<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>									
Скоростно-силовые качества			Гибкость		Скоростно-силовые качества			Гибкость	
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)
170	4.0	9.5	хват 60	10	155	3.5	10.0	хват 60	10
<b>Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
190	5.3	9.5	хват 45	6	175	4.5	10.0	хват 50	4
<b>Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
210	7.5	9.5	хват 40	9	195	5.3	10.0	хват 45	6

<b>СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ</b>									
<b>ЮНОШИ</b>					<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 1000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 1000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
1.10 / 5,5	170	хват 60	3.50	6	1.20 / 5,8	160	хват 60	4.10	15
<b>Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
1.00 / 5,0	220	хват 45	6.40	10	1.10 / 5,4	200	хват 40	7.30	22
<b>Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
0.58 / 4,5	220	хват 45	6.10	12	1.00 / 5,0	200	хват 40	7.00	30



АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Выносливость	Скоростные качества	Сила	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	Сила	Скоростно-силовые качества	Гибкость
Бег 1500 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 60 м ( <u>сек.</u> )	Подтягивание из виса на перекладине ( <u>раз</u> )	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>пальцами</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )	Бег 1500 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 60 м ( <u>сек.</u> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( <u>раз</u> )	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>пальцами</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )
5.0	10.5	5	190	не менее 2	5.15	11.0	10	175	не менее 2
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость
Бег 2000 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 100 м ( <u>сек.</u> )	Подтягивание из виса на перекладине за 30сек. ( <u>раз</u> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( <u>раз</u> )	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )	Бег 2000 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 100 м ( <u>сек.</u> )	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30сек. ( <u>раз</u> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( <u>раз</u> )	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )
7.5 (7.35)	13.5	8	21	не менее 3	9.50 (9.35)	15.5	18	16	не менее 3
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость
Бег 3000 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 100 м ( <u>сек.</u> )	Подтягивание из виса на перекладине за 30сек. ( <u>раз</u> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( <u>раз</u> )	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )	Бег 3000 м ( <u>мин., сек.</u> )	Бег 100 м ( <u>сек.</u> )	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30сек. ( <u>раз</u> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( <u>раз</u> )	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола ( <u>раз</u> )
12.15 (12.0)	12.5 (12.0)	10	25	не менее 5	14.15 (14.0)	14.5 (14.0)	25	20	не менее 5

\*\* При анализе результатов СФП также учитывается (по каждому этапу спортивной подготовки):

1. техническое мастерство (обязательная техническая программа)
2. спортивное звание/разряд

\*\*\* Для начислений проходного балла каждый спортсмен должен получить «ЗАЧЕТ» минимум по трем нормативам по избранному виду спорта (кроме отделения «художественная гимнастика»):

Сдано нормативов	Проходной балл
5 нормативов	100 баллов
4 норматива	70 баллов
3 норматива	40 баллов

\*\*\* Абитуриенты, набравшие менее 40 баллов не допускаются до III этапа вступительных испытаний (собеседование)