

Приложение 6
к приказу от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ«ЧТЗ»
Ю.В. Момот
« _____ » _____ 2024г.

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в МБУ ДО «СШ«ЧТЗ» г. Челябинска
на 2024 тренировочный год

Индивидуальный отбор проводится в форме тестирования, экспертной оценки. Каждому результату присваивается балл, отражающий уровень развития двигательного навыка поступающего. Общий результат тестирования определяется по общей сумме баллов. Требований к психологической подготовке нет.

Легкая атлетика
Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы
начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	5	9,0	9,3	8,7	8,9
		4	9,2	9,5	8,9	9,1
		3	9,3	9,6	9,0	9,2
		2	9,4	9,7	9,1	9,3
		1	9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) количество раз	5	18	13	20	15
		4	16	11	19	13
		3	14	9	17	11
		2	12	7	15	9
		1	10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	150	140	165	150
		4	145	135	160	145
		3	140	130	150	140
		2	135	125	145	135
		1	130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с (количество раз)	5	45	50	50	55
		4	40	45	45	50
		3	35	40	40	45
		2	30	35	35	40
		1	25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	44	33	42	35
		4	39	28	37	30
		3	34	23	32	25
		2	29	18	27	20
		1	24	13	22	15
6		5	+6	+7	+8	+9

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	4	+5	+6	+7	+8
		3	+4	+5	+6	+7
		2	+3	+4	+5	+6
		1	+2	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	5	Закончил дистанцию		15,20	16,50
		4	-	-	15,30	17,00
		3	-	-	15,40	17,10
		2	-	-	15,50	17,20
		1	Не закончил дистанцию		16,00	17,30

Для зачисления в группу на начальный этап необходимо сдать 7 нормативов и набрать не менее 7-9 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 7 нормативов и набрать, не менее 21 балла.

Лыжные гонки

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м (с)	5	11,0	11,5	10,5	11,1
		4	11,1	11,6	1,6	11,2
		3	11,2	11,7	10,7	11,3
		2	11,3	11,8	10,8	11,4
		1	11,5	12,0	11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	166	155	175	165
		4	160	150	165	155
		3	155	145	160	150
		2	150	140	155	145
		1	140	130	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	5	38	33	51	46
		4	36	31	47	42
		3	34	29	43	38
		2	32	27	39	34
		1	30	25	35	30
4.	Бег на 1000 (мин,с)	5	5,5	6,20	5,10	5,40
		4	6,00	6,30	5,20	5,50
		3	6,10	6,40	5,30	6,00
		2	6,20	6,50	5,40	6,10
		1	6,30	7,00	5,50	6,20

Для зачисления в группы на начальный этап необходимо сдать 4 норматива, набрать не менее 4-6 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 4 норматива, набрать не менее 12 баллов.

Каратэ
Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	6,9	7,1	6,3	6,4
		4	7,0	7,2	6,4	6,5
		3	7,1	7,3	6,5	6,6
		2	7,2	7,4	6,6	6,7
		1	7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	10,4	10,9	9,6	10,0
		4	10,5	11,0	9,7	10,1
		3	10,6	11,1	9,8	10,2
		2	10,7	11,2	9,9	10,3
		1	10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	126	122	131	126
		4	124	119	128	124
		3	121	116	126	121
		2	118	113	123	118
		1	115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	9	7	14	10
		4	8	6	13	9
		3	7	5	12	8
		2	6	4	11	7
		1	5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+7	+7	+9
		4	+4	+6	+6	+8
		3	+3	+5	+5	+7
		2	+2	+4	+4	+6
		1	+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м (с)	5	5,8	6,0	5,6	5,8
		4	5,9	6,1	5,7	5,9
		3	6,0	6,2	5,8	6,0
		2	6,1	6,3	5,9	6,1
		1	6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5	5,8	6,18	5,38	6,08
		4	6,01	6,21	5,41	6,11
		3	6,04	6,24	5,44	6,14
		2	6,07	6,27	5,47	6,17
		1	6,10	6,30	5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	18	13	21	15
		4	16	11	19	13
		3	14	9	17	11
		2	12	7	15	9
		1	10	5	13	7

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+6	+7	+8	+9
		4	+5	+6	+7	+8
		3	+4	+5	+6	+7
		2	+3	+4	+5	+6
		1	+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,2	9,5	8,9	9,1
		4	9,3	9,6	9,0	9,2
		3	9,4	9,7	9,1	9,3
		2	9,5	9,8	9,2	9,4
		1	9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	150	140	160	150
		4	145	135	155	145
		3	140	130	150	140
		2	135	125	145	135
		1	130	120	140	130

Для зачисления в группу на начальный этап необходимо сдать 5 нормативов, направления ката и набрать не менее 5-7 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 5 нормативов:

- 5 нормативов для спортивной дисциплины «ката» и набрать не менее 15 баллов;

- 6 нормативов для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» и набрать не менее 18 баллов.

Скалолазание

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	6,4	6,7	6,3	6,4
		4	6,5	6,8	6,4	6,5
		3	6,7	6,9	6,5	6,6
		2	6,8	7,0	6,6	6,7
		1	6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	15	12	22	18
		4	13	10	19	15
		3	11	8	16	12
		2	9	6	13	9
		1	7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+7	+7	+9
		4	+4	+6	+6	+8
		3	+3	+5	+5	+7
		2	+2	+4	+4	+6
		1	+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	5	130	125	140	135
		4	125	120	135	130
		3	120	115	130	125
		2	115	110	125	120

		1	110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с (кол-во раз)	5	27	23	35	31
		4	24	21	30	27
		3	21	19	25	23
		2	18	17	20	19
		1	15	15	15	15
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения (с)	5	42	38	47	43
		4	39	36	44	41
		3	36	34	41	39
		2	33	32	38	37
		1	30	30	35	35
2.3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (кол-во раз)	5	6	5	7	6
		4	5	4	6	5
		3	4	3	5	4
		2	3	2	4	3
		1	2	1	3	2
2.4	Из вися лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до касания подбородком перекладины (кол-во раз)	5	18	14	20	16
		4	15	12	18	14
		3	12	10	14	12
		2	9	8	11	10
		1	6	6	8	8
2.5	Стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения (с)	5	22	22	17	21
		4	19	19	16	19
		3	16	16	15	16
		2	13	13	13	13
		1	10	10	10	10

Для зачисления в группу на начальный этап необходимо сдать 4 норматива общей физической подготовки и набрать не менее 4-6 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 9 нормативов, набрать не менее 27 баллов.

Спортивное ориентирование

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной этап подготовки

№	Контрольные упражнения	Баллы	До года		Свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м (с)	5	6,1	6,3	5,8	6,0
		4	6,3	6,5	5,9	6,1
		3	6,5	6,7	6,0	6,2
		2	6,7	6,9	6,1	6,3
		1	6,9	7,1	6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места (см)	5	118	115	138	128
		4	116	113	136	126
		3	114	111	134	124

		2	112	108	132	122
		1	110	105	130	120
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	24	19	24	19
		4	23	18	23	18
		3	22	17	22	17
		2	21	16	21	16
		1	20	15	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	8	14	9
		4	9	7	13	8
		3	8	6	12	7
		2	7	5	11	6
		1	6	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	29	26	35	32
		4	27	24	33	30
		3	25	22	31	28
		2	23	20	29	26
		1	21	18	27	24
6	Прыжок в высоту с места (см)	5	+5	+7	+6	+7
		4	+4	+6	+5	+6
		3	+3	+5	+4	+5
		2	+2	+4	+3	+4
		1	+1	+3	+2	+3

Для зачисления в группу на начальный этап необходимо сдать 6 нормативов, набрать не менее 6-8 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 6 нормативов, набрать не менее 18 баллов.

Компьютерный спорт

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	5,3	5,6	4,9	5,2
		4	5,4	5,7	5,0	5,3
		3	5,5	5,8	5,1	5,4
		2	5,6	5,9	5,2	5,5
		1	5,7	6,0	5,3	5,6
1.2.	Бег 1500 м (мин, с)	5	7,40	8,15	7,25	7,41
		4	7,50	8,25	7,35	7,51
		3	8,0	8,35	7,45	8,09
		2	8,10	8,45	7,55	8,19
		1	8,20	8,55	8,05	8,29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+7	+8	+8	+9
		4	+6	+7	+7	+8
		3	+5	+6	+6	+7
		2	+4	+5	+5	+6

		1	+3	+4	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м (см)	5	8,6	9,0	8,3	8,6
		4	8,7	9,1	8,4	8,7
		3	8,8	9,2	8,5	8,8
		2	8,9	9,3	8,6	8,9
		1	9,0	9,4	8,7	9,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	40	36	43	39
		4	38	34	41	37
		3	36	32	39	35
		2	34	30	37	33
		1	32	28	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание без остановки (количество раз)	5	22	20	22	20
		4	19	17	19	17
		3	16	14	16	14
		2	13	11	13	11
		1	10	8	10	8

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки необходимо сдать 6 нормативов и набрать не менее 6-10 баллов.

Для зачисления и перевода в группу на начальный этап второго и третьего года обучения необходимо сдать 6 нормативов и набрать не менее 18 баллов