

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»



О.В. Зятькова  
«01» сентября 2023г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения) по виду спорта "баскетбол" (Приложение № 6,7, к ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10.3	10.6	9.6	9.9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более			
			3.5	4.0	3.4	3.9

**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 "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.0	9.4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.2	Бег на 14 м	с	не более	
			3.0	3.4
2.3	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10.0	10.7
2.4	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Зятькова

«01» сентября 2023г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения) по виду спорта «бокс» (Приложение № 6,7, к ФССП)**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**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 «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	2
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			+8	+9

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Зятыкова  
«01» сентября 2023г.

**Нормативы общей физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения по виду спорта  
«лыжные гонки» (Приложение № 6,7, к ФССП)**

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11.5	12.0	11.0	11.6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**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 «лыжные гонки»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16.0	16.8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Зятькова  
«01» сентября 2023г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения) по виду спорта «хоккей с мячом» (Приложение № 6.7, к ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более			
			6.9	7.1	6.7	6.8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4	10	6
1.4	Смешанное передвижение на 1000м	мин. с	не более			
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более			
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2	Бег на коньках 20 м	с	не более			
			5,6	6,0	5,4	5,8
2.3	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более			
			19,2	20,1	18,9	19,8

**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 «хоккей с мячом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.6	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			5,50	6,20

<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>			
2.1	Бег на 60 м	с	не более
			10,4      10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин. с	не более
			8,05      8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18      9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5      +6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8+7      9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</b>			
3.1	Бег на 60 м	с	не более
			9,2      10,4
3.2	Бег на 2000 м	мин. с	не более
			9,40      11,40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24      10
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6      +8
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,8      8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39      34
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>			
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более
			15,35      16,30
4.2	Бег на коньках на 30 м	с	не более
			6,0      6,30
4.3	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более
			31,30      32,15