**МУЖЧИНЫ**

Таблица 6.1. Контрольные нормативы для оценки уровня развития **общей физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок вверх, см | 5 | 35 и более | 37и более | 41 и более | 45и более | 49и более | 55 и более | 60и более | 65и более | 69и более | 72и более |
| 4 | 30–34 | 31–36 | 34–40 | 39–44 | 43–48 | 49–54 | 54–59 | 58–64 | 62–68 | 66–71 |
| 3 | 22–29 | 23–30 | 26–33 | 31–38 | 36–42 | 41–48 | 46–53 | 51–57 | 55–61 | 58–65 |
| 2 | 16–21 | 17–22 | 21–25 | 25–30 | 30–35 | 35–40 | 40–45 | 45–50 | 49–54 | 52–57 |
| 1 | 15и менее | 16 и менее | 20 и менее | 24 и менее | 29 и менее | 34 и менее | 39 и менее | 44 и менее | 48 и менее | 51 и менее |
| Бег 30 м, с | 5 | 5,45 и менее | 5,20 и менее | 5,00 и менее | 4,85 и менее | 4,70 и менее | 4,55 и менее | 4,40и менее | 4,30 и менее | 4,20 и менее | 4,10 и менее |
| 4 | 5,45–5,81 | 5,21–5,39 | 5,01–5,19 | 4,86–5,14 | 4,71–4,96 | 4,56–4,69 | 4,41–4,66 | 4,31–4,49 | 4,21–4,36 | 4,11–4,24 |
| 3 | 5,82–6,00 | 5,40–5,64 | 5,20–5,39 | 5,15–5,30 | 4,97–5,11 | 4,70–4,87 | 4,67–4,76 | 4,50–4,60 | 4,37–4,46 | 4,25–4,32 |
| 2 | 6,01–6,19 | 5,65–5,89 | 5,40–5,59 | 5,31–5,44 | 5,12–5,24 | 4,88–5,04 | 4,77–4,84 | 4,61–4,69 | 4,47–4,54 | 4,33–4,39 |
| 1 | 6,20 и более | 5,90 и более | 5,60 и более | 5,45 и более | 5,25 и более | 5,05 и более | 4,85и более | 4,70и более | 4,55и более | 4,40и более |
| Подтягиванияв висе на перекладине, количество раз | 5 | 4 и более | 4 и более | 5 и более | 5 и более | 6 и более | 7 и более | 8 и более | 9 и более | 10 и более | 11 и более |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7–8 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 и менее | 3 и менее | 4и менее | 5и менее | 6и менее | 6и менее |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 160и более | 178 и более | 190 и более | 202 и более | 216 и более | 229и более | 242и более | 253и более | 263и более | 271и более |
| 4 | 147–159 | 165–177 | 176–189 | 190–201 | 202–215 | 216–228 | 228–241 | 240–252 | 249–262 | 257–270 |
| 3 | 128–146 | 147–164 | 159–175 | 172–189 | 185–201 | 199–215 | 210–227 | 223–239 | 232–248 | 240–256 |
| 2 | 115–127 | 135–146 | 146–158 | 159–171 | 173–184 | 186–198 | 199–209 | 210–222 | 220–231 | 227–239 |
| 1 | 114и менее | 134и менее | 145и менее | 158и менее | 172и менее | 185и менее | 198и менее | 209и менее | 219и менее | 226и менее |

Таблица 6.2. Контрольные нормативы для оценки уровня развития **специальной физической подготовленности** в группах **НП 1** года подготовки (без спортивного разряда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Весовая категория, кг |
| 34 | 38 | 42 | 45 | 49 | 55 | 61 | 67 | 73 | св. 73 |
| Приседание со штангой на плечах, кг | 5 | 35 иболее | 39 иболее | 37 иболее | 48 иболее | 53 иболее | 56 иболее | 60 иболее | 63 иболее | 69 иболее | 73 иболее |
| 4 | 34 | 38 | 36 | 47 | 52 | 55 | 59 | 62 | 68 | 72 |
| 3 | 33 | 37 | 35 | 46 | 51 | 54 | 58 | 61 | 67 | 71 |
| 2 | 32 | 36 | 34 | 45 | 50 | 53 | 57 | 60 | 66 | 70 |
| 1 | 31 именее | 35 именее | 33 именее | 44 именее | 49 именее | 52 именее | 56 именее | 59 именее | 65 именее | 69 именее |
| Рывок классический, кг | 5 | 15 иболее | 18 иболее | 21 иболее | 24 иболее | 29 иболее | 33 иболее | 35 иболее | 42 иболее | 46 иболее | 48 иболее |
| 4 | 14 | 17 | 20 | 23 | 28 | 32 | 34 | 41 | 45 | 47 |
| 3 | 13 | 16 | 19 | 22 | 27 | 31 | 33 | 40 | 44 | 46 |
| 2 | 12 | 15 | 18 | 21 | 26 | 30 | 34 | 39 | 43 | 45 |
| 1 | 11 именее | 14 именее | 17 именее | 20 именее | 25 именее | 29 именее | 33 именее | 38 именее | 42 именее | 44 именее |
| Толчок классический, кг | 5 | 25 иболее | 29 иболее | 34 иболее | 38 иболее | 43 иболее | 46 иболее | 50 иболее | 53 иболее | 59 иболее | 63 иболее |
| 4 | 24 | 28 | 33 | 37 | 42 | 45 | 49 | 52 | 58 | 62 |
| 3 | 23 | 27 | 32 | 36 | 41 | 44 | 48 | 51 | 57 | 61 |
| 2 | 22 | 26 | 31 | 35 | 40 | 43 | 47 | 50 | 56 | 60 |
| 1 | 21 именее | 25 именее | 30 именее | 34 именее | 39 именее | 42 именее | 46 именее | 49 именее | 55 именее | 59 именее |

Таблица 6.3. Контрольные нормативы для оценки уровня развития **специальной физической подготовленности** в группах **НП 2, 3** годов подготовки (без спортивного разряда – 2 юношеский)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Весовая категория, кг |
| 34 | 38 | 42 | 45 | 49 | 55 | 61 | 67 | 73 | св. 73 |
| Приседание со штангой на плечах, кг | 5 | 40 иболее | 45 иболее | 50 иболее | 53 иболее | 58иболее | 62 иболее | 65 иболее | 70 иболее | 76 иболее | 79 иболее |
| 4 | 39 | 44 | 49 | 54 | 59 | 64 | 69 | 74 | 79 | 84 |
| 3 | 38 | 43 | 48 | 53 | 58 | 63 | 68 | 73 | 78 | 83 |
| 2 | 37 | 42 | 47 | 52 | 57 | 62 | 67 | 72 | 77 | 82 |
| 1 | 36 именее | 41 именее | 46 именее | 51 именее | 56 именее | 61 именее | 66 именее | 71 именее | 76 именее | 81 именее |
| Рывок классический, кг | 5 | 23 иболее | 25 иболее | 28 иболее | 32 иболее | 37 иболее | 40 иболее | 43 иболее | 48 иболее | 52 иболее | 55 иболее |
| 4 | 22 | 24 | 27 | 31 | 36 | 39 | 42 | 47 | 51 | 54 |
| 3 | 21 | 23 | 26 | 30 | 35 | 38 | 41 | 46 | 50 | 53 |
| 2 | 20 | 22 | 25 | 29 | 34 | 37 | 40 | 45 | 49 | 52 |
| 1 | 19 именее | 21 именее | 24 именее | 28 именее | 33 именее | 36 именее | 39 именее | 44 именее | 48 именее | 51 именее |
| Толчок классический, кг | 5 | 30 иболее | 35 иболее | 40 иболее | 43 иболее | 48 иболее | 52 иболее | 55 иболее | 60 иболее | 66 иболее | 69 иболее |
| 4 | 29 | 34 | 39 | 42 | 47 | 51 | 54 | 59 | 65 | 68 |
| 3 | 28 | 33 | 38 | 41 | 46 | 50 | 53 | 58 | 64 | 67 |
| 2 | 27 | 32 | 37 | 40 | 45 | 49 | 52 | 57 | 63 | 66 |
| 1 | 26 именее | 31 именее | 36 именее | 39 именее | 44 именее | 48 именее | 51 именее | 56 именее | 62 именее | 65 именее |

**ЖЕНЩИНЫ**

Таблица 6.11. Контрольные нормативы для оценки уровня развития **общей физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок вверх, см | 5 | 31и более | 33и более | 35 и более | 37 и более | 41 и более | 45и более | 49 и более | 55и более |
| 4 | 25–30 | 29–32 | 30–34 | 31–36 | 34–40 | 39–44 | 43–48 | 49–54 |
| 3 | 18–24 | 21–28 | 22–29 | 23–30 | 26–33 | 31–38 | 36–42 | 41–48 |
| 2 | 13–17 | 12–20 | 16–21 | 17–22 | 21–25 | 25–30 | 30–35 | 35–40 |
| 1 | 12 и менее | 14 и менее | 15и менее | 16и менее | 20и менее | 24и менее | 29 и менее | 34и менее |
| Бег 30 м, с | 5 | 5,50и менее | 5,35и менее | 5,20и менее | 5,00и менее | 4,85и менее | 4,70и менее | 4,55и менее | 4,40 и менее |
| 4 | 5,51–5,69 | 5,36–5,45 | 5,21–5,39 | 5,01–5,19 | 4,86–5,14 | 4,71–4,96 | 4,56–4,69 | 4,41–4,66 |
| 3 | 5,70–5,95 | 5,46–5,70 | 5,40–5,64 | 5,20–5,39 | 5,15–5,30 | 4,97–5,11 | 4,70–4,87 | 4,67–4,76 |
| 2 | 5,96–6,15 | 5,71–5,94 | 5,65–5,89 | 5,40–5,59 | 5,31–5,44 | 5,12–5,24 | 4,88–5,04 | 4,77–4,84 |
| 1 | 6,16иболее | 5,95 иболее | 5,90 иболее | 5,60 иболее | 5,45 иболее | 5,25 иболее | 5,05 иболее | 4,85 иболее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количествораз | 5 | 15 и более | 17и более | 20и более | 25и более | 30и более | 33 и более | 35и более | 38 и более |
| 4 | 12–14 | 13–16 | 15–19 | 20–24 | 25–29 | 28–32 | 30–34 | 33–37 |
| 3 | 8–11 | 9–12 | 10–14 | 15–19 | 20–24 | 23–27 | 25–29 | 28–32 |
| 2 | 4–7 | 5–8 | 6–9 | 10–14 | 15–19 | 18–22 | 20–24 | 23–27 |
| 1 | 3 и менее | 4 и менее | 5 и менее | 9 и менее | 19 и менее | 17 и менее | 19 и менее | 22 и менее |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 140и более | 150и более | 160и более | 178и более | 190и более | 202и более | 216и более | 229и более |
| 4 | 126–139 | 145–149 | 147–159 | 165–177 | 176–189 | 190–201 | 202–215 | 216–228 |
| 3 | 115–125 | 127–144 | 128–146 | 147–164 | 159–175 | 172–189 | 185–201 | 199–215 |
| 2 | 112–124 | 114–126 | 115–127 | 135–146 | 146–158 | 159–171 | 173–184 | 186–198 |
| 1 | 110и менее | 113и менее | 114и менее | 134и менее | 145и менее | 158и менее | 172 и менее | 185 и менее |

Таблица 6.12. Контрольные нормативы для оценки уровня развития **специальной физической подготовленности** для групп **НП 3** года подготовки (без спортивного разряда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Весовая категория, кг |
| 32 | 36 | 40 | 45 | 49 | 55 | 59 | 64 | 71 | +71 |
| Приседания на плечах | 5 | 29 | 31 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 58 | 62 |
| 4 | 28 | 30 | 32 | 34 | 39 | 44 | 49 | 54 | 57 | 61 |
| 3 | 27 | 29 | 31 | 33 | 38 | 43 | 48 | 53 | 56 | 60 |
| 2 | 26 | 28 | 30 | 32 | 37 | 42 | 47 | 52 | 55 | 59 |
| 1 | 25 | 27 | 29 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 | 54 | 58 |
| Рывок классический | 5 | 12 | 14 | 16 | 20 | 23 | 26 | 28 | 32 | 35 | 36 |
| 4 | 11 | 13 | 15 | 19 | 22 | 25 | 27 | 31 | 34 | 35 |
| 3 | 10 | 12 | 14 | 18 | 21 | 24 | 26 | 30 | 33 | 34 |
| 2 | 9 | 11 | 13 | 17 | 20 | 23 | 25 | 29 | 32 | 33 |
| 1 | 8 | 10 | 12 | 16 | 19 | 22 | 24 | 28 | 31 | 32 |
| Толчок классический | 5 | 18 | 21 | 24 | 25 | 30 | 34 | 37 | 41 | 43 | 44 |
| 4 | 17 | 20 | 23 | 24 | 29 | 33 | 36 | 40 | 42 | 43 |
| 3 | 16 | 19 | 22 | 23 | 28 | 32 | 35 | 39 | 41 | 42 |
| 2 | 15 | 18 | 21 | 22 | 27 | 31 | 34 | 38 | 40 | 41 |
| 1 | 14 | 17 | 20 | 21 | 26 | 30 | 33 | 37 | 39 | 40 |