**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 | 37  и более | 41  и более | 45  и более | 49  и более | 55  и более | 60  и более | 65  и более | 69  и более | 72  и 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 | 15  и 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 | 4,40  и 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 | 4,85  и более | 4,70  и более | 4,55  и более | 4,40  и более |
| Подтягивания  в 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 | 4  и менее | 5  и менее | 6  и менее | 6  и менее |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 160  и более | 178  и более | 190  и более | 202  и более | 216  и более | 229  и более | 242  и более | 253  и более | 263  и более | 271  и 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 | 114  и менее | 134  и менее | 145  и менее | 158  и менее | 172  и менее | 185  и менее | 198  и менее | 209  и менее | 219  и менее | 226  и 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 и  более | 39 и  более | 37 и  более | 48 и  более | 53 и  более | 56 и  более | 60 и  более | 63 и  более | 69 и  более | 73 и  более |
| 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 и  менее | 35 и  менее | 33 и  менее | 44 и  менее | 49 и  менее | 52 и  менее | 56 и  менее | 59 и  менее | 65 и  менее | 69 и  менее |
| Рывок классический,  кг | 5 | 15 и  более | 18 и  более | 21 и  более | 24 и  более | 29 и  более | 33 и  более | 35 и  более | 42 и  более | 46 и  более | 48 и  более |
| 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 и  менее | 14 и  менее | 17 и  менее | 20 и  менее | 25 и  менее | 29 и  менее | 33 и  менее | 38 и  менее | 42 и  менее | 44 и  менее |
| Толчок классический,  кг | 5 | 25 и  более | 29 и  более | 34 и  более | 38 и  более | 43 и  более | 46 и  более | 50 и  более | 53 и  более | 59 и  более | 63 и  более |
| 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 и  менее | 25 и  менее | 30 и  менее | 34 и  менее | 39 и  менее | 42 и  менее | 46 и  менее | 49 и  менее | 55 и  менее | 59 и  менее |

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 и  более | 45 и  более | 50 и  более | 53 и  более | 58и  более | 62 и  более | 65 и  более | 70 и  более | 76 и  более | 79 и  более |
| 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 и  менее | 41 и  менее | 46 и  менее | 51 и  менее | 56 и  менее | 61 и  менее | 66 и  менее | 71 и  менее | 76 и  менее | 81 и  менее |
| Рывок классический,  кг | 5 | 23 и  более | 25 и  более | 28 и  более | 32 и  более | 37 и  более | 40 и  более | 43 и  более | 48 и  более | 52 и  более | 55 и  более |
| 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 и  менее | 21 и  менее | 24 и  менее | 28 и  менее | 33 и  менее | 36 и  менее | 39 и  менее | 44 и  менее | 48 и  менее | 51 и  менее |
| Толчок классический,  кг | 5 | 30 и  более | 35 и  более | 40 и  более | 43 и  более | 48 и  более | 52 и  более | 55 и  более | 60 и  более | 66 и  более | 69 и  более |
| 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 и  менее | 31 и  менее | 36 и  менее | 39 и  менее | 44 и  менее | 48 и  менее | 51 и  менее | 56 и  менее | 62 и  менее | 65 и  менее |

**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 | 31  и более | 33  и более | 35  и более | 37  и более | 41  и более | 45  и более | 49  и более | 55  и 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 | 15  и менее | 16  и менее | 20  и менее | 24  и менее | 29  и менее | 34  и менее |
| Бег 30 м, с | 5 | 5,50  и менее | 5,35  и менее | 5,20  и менее | 5,00  и менее | 4,85  и менее | 4,70  и менее | 4,55  и 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 | 6,16и  более | 5,95 и  более | 5,90 и  более | 5,60 и  более | 5,45 и  более | 5,25 и  более | 5,05 и  более | 4,85 и  более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество  раз | 5 | 15  и более | 17  и более | 20  и более | 25  и более | 30  и более | 33  и более | 35  и 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 | 140  и более | 150  и более | 160  и более | 178  и более | 190  и более | 202  и более | 216  и более | 229  и 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 | 110  и менее | 113  и менее | 114  и менее | 134  и менее | 145  и менее | 158  и 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 |