Таблица 6. Нормативные оценки по физической подготовленности

для групп **НП 1 года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 7, 8 лет | 7, 8 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 154 и более | 145 и более |
| 4 | 146 | 130 |
| 3 | 130 | 122 |
| 2 | 119 | 113 |
| 1 | 118 и менее | 112 и менее |
| Бег 20 метров с высокого старта, сек | 5 | 4,0 и менее | 4,2 и менее |
| 4 | 4,2 | 4,4 |
| 3 | 4,4 | 4,6 |
| 2 | 4,6 | 4,8 |
| 1 | 4,7 и более | 4,9 и более |
| Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см | 5 | 10 и более | 15 и более |
| 4 | 7 | 10 |
| 3 | 4 | 6 |
| 2 | 0 | 4 |
| 1 | -1 и менее | 3 и менее |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 37 и более | 35 и более |
| 4 | 33 | 31 |
| 3 | 29 | 26 |
| 2 | 25 | 21 |
| 1 | 24 и менее | 20 и менее |
| Челночный бег 4х9, сек | 5 | 11,00 и менее | 11,70 и менее |
| 4 | 11,39 | 12,01 |
| 3 | 11,90 | 12,5 |
| 2 | 12,55 | 12,9 |
| 1 | 12,56 и более | 13,0 и более |

Таблица 7. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп **НП 1 года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 7, 8 лет | 7, 8 лет |
| Скоростное ведение,количество препятствий | 5 | 24 и более | 23 и более |
| 4 | 22 | 21 |
| 3 | 20 | 19 |
| 2 | 18 | 17 |
| 1 | 17 и менее | 16 и менее |

Таблица 8. Нормативные оценки по физической подготовленности

для групп **НП 2 года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 8, 9 лет | 8, 9 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 166 и более | 160 и более |
| 4 | 160 | 145 |
| 3 | 150 | 137 |
| 2 | 140 | 130 |
| 1 | 139 и менее | 129 и менее |
| Бег 20 метров с высокого старта, сек | 5 | 3,8 и менее | 4,0 и менее |
| 4 | 4,0 | 4,2 |
| 3 | 4,2 | 4,4 |
| 2 | 4,4 | 4,6 |
| 1 | 4,5 и более | 4,7 и более |
| Наклон туловища вперед из положения сидяна полу, см | 5 | 10 и более | 15 и более |
| 4 | 8 | 10 |
| 3 | 5 | 7 |
| 2 | 2 | 5 |
| 1 | 1 и менее | 4 и менее |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 39 и более | 37 и более |
| 4 | 35 | 33 |
| 3 | 31 | 29 |
| 2 | 27 | 25 |
| 1 | 26 и менее | 24 и менее |
| Челночный бег 4х9, сек | 5 | 10,82 и менее | 11,10 и менее |
| 4 | 11,15 | 11,70 |
| 3 | 11,60 | 11,97 |
| 2 | 11,91 | 12,46 |
| 1 | 11,92 и более | 12,47 и более |
| Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу,количество раз | 5 | 28 и более | 20 и более |
| 4 | 23 | 15 |
| 3 | 18 | 11 |
| 2 | 13 | 7 |
| 1 | 12 и менее | 6 и менее |

Таблица 9. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп **НП 2 года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 8, 9 лет | 8, 9 лет |
| Скоростное ведение,количество препятствий | 5 | 26 и более | 25 и более |
| 4 | 24 | 23 |
| 3 | 22 | 21 |
| 2 | 20 | 19 |
| 1 | 19 и менее | 18 и менее |
| Перемещение, сек | 5 | 16,3 и менее | 16,5 и менее |
| 4 | 16,8 | 17,0 |
| 3 | 17,2 | 17,4 |
| 2 | 17,6 | 17,9 |
| 1 | 17,7 и более | 18,0 и более |
| Броски после перемещений, количество попаданий | 5 | 5 и более | 5 и более |
| 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 и менее | 1и менее |

Таблица 10. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп **НП 3** **года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 9, 10 лет | 9, 10 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 185 и более | 169 и более |
| 4 | 175 | 160 |
| 3 | 165 | 151 |
| 2 | 155 | 142 |
| 1 | 154 и менее | 141 и менее |
| Бег 20 метров с высокого старта, сек | 5 | 3,6 и менее | 3,8 и менее |
| 4 | 3,8 | 4,0 |
| 3 | 4,0 | 4,2 |
| 2 | 4,2 | 4,4 |
| 1 | 4,3 и более | 4,5 и более |
| Наклон туловища впередиз положения сидя на полу, см | 5 | 10 и более | 15 и более |
| 4 | 9 | 11 |
| 3 | 6 | 8 |
| 2 | 1 | 5 |
| 1 | 0 и менее | 4 и менее |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 41 и более | 39 и более |
| 4 | 37 | 35 |
| 3 | 33 | 31 |
| 2 | 29 | 27 |
| 1 | 28 и менее | 26 и менее |
| Челночный бег 4х9, сек | 5 | 10,50 и менее | 10,70 и менее |
| 4 | 10,80 | 11,00 |
| 3 | 11,20 | 11,40 |
| 2 | 11,50 | 11,90 |
| 1 | 11,51 и более | 11,91 и более |
| Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу,количество повторений | 5 | 29 и более | 21 и более |
| 4 | 24 | 16 |
| 3 | 19 | 12 |
| 2 | 14 | 8 |
| 1 | 13 и менее | 7 и менее |
| Комплексный тест, сек | 5 | 18,4 и менее | 18,6 и менее |
| 4 | 18,7 | 18,9 |
| 3 | 19,2 | 19,4 |
| 2 | 19,7 | 19,9 |
| 1 | 19,8 и более | 20,0 и более |
| 6-минутный бег, м | 5 | 1255 и более | 1250 и более |
| 4 | 1180 | 1140 |
| 3 | 1125 | 1025 |
| 2 | 1030 | 950 |
| 1 | 1029 и менее | 949 и менее |

Таблица 11. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп **НП 3 года** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицыизмерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 9, 10 лет | 9, 10 лет |
| Скоростное ведение,количество препятствий | 5 | 28 и более | 27 и более |
| 4 | 26 | 25 |
| 3 | 24 | 23 |
| 2 | 22 | 21 |
| 1 | 21 и менее | 20 и менее |
| Перемещение, сек | 5 | 15,9 и менее | 16,3 и менее |
| 4 | 16,3 | 16,8 |
| 3 | 16,8 | 17,3 |
| 2 | 17,3 | 17,7 |
| 1 | 17,4 и более | 17,8 и более |
| Броски после перемещений, количество попаданий | 5 | 6 и более | 6 и более |
| 4 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 3 |
| 1 | 2 и менее | 2 и менее |
| Штрафные броски,количество попаданий | 5 | 15 и более | 15 и более |
| 4 | 10 | 10 |
| 3 | 7 | 7 |
| 2 | 5 | 5 |
| 1 | 4 и менее | 4 и менее |

Таблица 12. Уровень физической, технической подготовленности спортсменов **групп НП**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество контрольно- переводныхнормативов | Уровень |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво- рительно | Неудовле- творительно |
| 6 тестов – НП 1 | 27 и более | 22 – 26 | 18 – 21 | 17 и менее |
| 9 тестов – НП 2 | 40 и более | 34 – 39 | 27 – 33 | 26 и менее |
| 12 тестов – НП 3 | 54 и более | 45 – 53 | 36 – 44 | 35 и менее |

Таблица 33. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для **УТ групп 1 и 2 годов** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 10, 11 лет | 11, 12 лет | 10, 11 лет | 11, 12 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 190 и более | 192 и более | 175 и более | 185 и более |
| 4 | 175 | 184 | 167 | 170 |
| 3 | 170 | 178 | 155 | 160 |
| 2 | 160 | 170 | 146 | 150 |
| 1 | 159 и менее | 169 и менее | 145 и менее | 149 и менее |
| Бег 20 метров с высокого старта, с | 5 | 3,58 и менее | 3,45 и менее | 3,77 и менее | 3,62 и менее |
| 4 | 3,78 | 3,70 | 3,98 | 3,87 |
| 3 | 3,98 | 3,95 | 4,18 | 4,12 |
| 2 | 4,15 | 4,10 | 4,38 | 4,32 |
| 1 | 4,16 и более  | 4,11 и более | 4,39 и более | 4,33 и более |
| Прыжок вверх с места толчком двухног, см | 5 | 42 и более | 42 и более | 40 и более | 40 и более |
| 4 | 38 | 38 | 36 | 36 |
| 3 | 34 | 35 | 32 | 33 |
| 2 | 30 | 30 | 28 | 28 |
| 1 | 29 и менее | 29 и менее | 27 и менее | 27 и менее |
| Тест Шаттл 5-10-5, с | 5 | 5,5 и менее | 5,4 и менее | 6,0 и менее | 5,7 и менее |
| 4 | 5,6 | 5,5 | 6,1 | 5,8 |
| 3 | 5,7 | 5,6 | 6,2 | 5,9 |
| 2 | 5,8 | 5,7 | 6,3 | 6,0 |
| 1 | 5,9 и более | 5,8 и более | 6,4 и более | 6,1 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество повторений | 5 | 32 и более | 40 и более | 22 и более | 22 и более |
| 4 | 25 | 30 | 17 | 18 |
| 3 | 21 | 22 | 13 | 14 |
| 2 | 15 | 19 | 9 | 9 |
| 1 | 14 и менее | 18 и менее | 8 и менее | 8 и менее |
| Комплексный тест, с | 5 | 17,0 и менее | 16,8 и менее | 18,5 и менее | 18,4 и менее |
| 4 | 17,3 | 17,1 | 18,8 | 18,6 |
| 3 | 18,4 | 18,0 | 19,3 | 19,1 |
| 2 | 19,6 | 18,2 | 19,8 | 19,7 |
| 1 | 19,7 и более | 19,0 и более | 19,9 и более | 19,8 и более |
| 6-минутный бег, м | 5 | 1320 и более | 1360 и более | 1260 и более | 1280 и более |
| 4 | 1250 | 1270 | 1150 | 1160 |
| 3 | 1190 | 1220 | 1075 | 1135 |
| 2 | 1100 | 1150 | 980 | 1120 |
| 1 | 1099 и менее | 1149 и менее | 979 и менее | 1119 и менее |

Таблица 34. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для **УТ групп 3 и 4 годов** подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 12, 13 лет | 13, 14 лет  | 12, 13 лет | 13, 14 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 220 и более | 230 и более | 190 и более | 200 и более |
| 4 | 205 | 220 | 175 | 181 |
| 3 | 199 | 205 | 165 | 171 |
| 2 | 187 | 195 | 160 | 164 |
| 1 | 186 и менее | 194 и менее | 159 и менее | 163 и менее |
| Бег 20 метров с высокого старта, с | 5 | 3,45 и менее | 3,45 и менее | 3,60 и менее | 3,60 и менее |
| 4 | 3,70 | 3,68 | 3,85 | 3,83 |
| 3 | 3,90 | 3,9 | 4,1 | 4,07 |
| 2 | 4,10 | 4,0 | 4,30 | 4,25 |
| 1 | 4,11 и более | 4,01 и более | 4,31 и более | 4,26 и более |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 42 и более | 42 и более | 40 и более | 40 и более |
| 4 | 39 | 39 | 36 | 36 |
| 3 | 36 | 36 | 34 | 34 |
| 2 | 30 | 33 | 28 | 30 |
| 1 | 29 и менее | 32 и менее | 27 и менее | 29 и менее |
| Тест Шаттл 5-10-5, с | 5 | 5,4 и менее | 5,3 и менее | 5,7 и менее | 5,6 и менее |
| 4 | 5,5 | 5,4 | 5,8 | 5,7 |
| 3 | 5,6 | 5,5 | 5,9 | 5,8 |
| 2 | 5,7 | 5,6 | 6,0 | 5,9 |
| 1 | 5,8 и более | 5,7 и более | 6,1 и более | 6,0 и более |
| Подтягивание из виса на высокойперекладине (для юношей), количество повторений | 5 | 10 и более | 11 и более |  |  |
| 4 | 8 | 9 |  |  |
| 3 | 6 | 7 |  |  |
| 2 | 4 | 5 |  |  |
| 1 | 1 и менее | 2 и менее |  |  |
| 6-минутный бег, м | 5 | 1410 и более | 1430 и более | 1215 и более | 1285 и более |
| 4 | 1330 | 1380 | 1120 | 1250 |
| 3 | 1280 | 1320 | 1070 | 1130 |
| 2 | 1170 | 1280 | 960 | 1090 |
| 1 | 1100 и менее | 1210 и менее | 850 и менее | 980 и менее |
| Подтягивание из виса на низкойперекладине (для девушек), количество повторений | 5 |  |  | 19 и более | 20 и более |
| 4 |  |  | 17 | 18 |
| 3 |  |  | 14 | 15 |
| 2 |  |  | 11 | 12 |
| 1 |  |  | 8 и менее | 9 и менее |

Таблица 35. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для **УТ групп 5 – 7** годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы,единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 14, 15 лет | 15, 16 лет | 16, 17 лет | 14, 15 лет | 15, 16 лет | 16, 17 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 240 и более | 255 и более | 265 и более | 210 и более | 212 иболее | 215 иболее |
| 4 | 230 | 243 | 245 | 195 | 197 | 200 |
| 3 | 220 | 235 | 236 | 180 | 182 | 185 |
| 2 | 210 | 230 | 230 | 170 | 175 | 178 |
| 1 | 209 и менее | 229 именее | 229 именее | 169 именее | 174 именее | 177 именее |
| Бег 20 метров с высокого старта, с | 5 | 3,44 и менее | 3,44 и менее | 3,42 именее | 3,58 именее | 3,56 именее | 3,55 именее |
| 4 | 3,65 | 3,65 | 3,63 | 3,80 | 3,78 | 3,65 |
| 3 | 3,85 | 3,80 | 3,76 | 4,0 | 3,90 | 3,87 |
| 2 | 3,92 | 3,90 | 3,80 | 4,15 | 3,95 | 3,95 |
| 1 | 4,93 иболее | 3,91 иболее | 3,81 иболее | 4,16 иболее | 3,96 иболее | 3,96 иболее |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 44 и более | 46 и более | 48 и более | 40 и более | 41 и более | 42 и более |
| 4 | 41 | 43 | 45 | 37 | 38 | 39 |
| 3 | 38 | 40 | 42 | 34 | 35 | 36 |
| 2 | 35 | 37 | 39 | 31 | 32 | 33 |
| 1 | 34 и менее | 36 и менее | 38 и менее | 30 и менее | 31 и менее | 32 и менее |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей),количество повторений | 5 | 11 и более | 11 и более | 12 и более |  |  |  |
| 4 | 9 | 9 | 10 |  |  |  |
| 3 | 7 | 7 | 8 |  |  |  |
| 2 | 5 | 5 | 6 |  |  |  |
| 1 | 4 именее | 4 и менее | 5 и менее |  |  |  |
| 6-минутный бег, метры | 5 | 1450 и более | 1470 и более | 1490 и более | 1300 и более | 1320 и более | 1350 и более |
| 4 | 1400 | 1420 | 1440 | 1255 | 1260 | 1330 |
| 3 | 1360 | 1380 | 1400 | 1140 | 1140 | 1300 |
| 2 | 1290 | 1310 | 1330 | 1090 | 1090 | 1120 |
| 1 | 1289 именее | 1309 именее | 1329 именее | 1089 именее | 1089 именее | 1119 именее |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (для девушек),количество повторений | 5 |  |  |  | 20 и более | 21 и более | 22 и более |
| 4 |  |  |  | 18 | 19 | 20 |
| 3 |  |  |  | 16 | 17 | 18 |
| 2 |  |  |  | 14 | 15 | 16 |
| 1 |  |  |  | 12 и менее | 13 и менее | 14 и менее |

Таблица 36. Нормативы по технической подготовленности для **УТ групп 1 и 2** годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 10, 11 лет | 11, 12 лет | 10, 11 лет | 11, 12 лет  |
| Скоростное ведение, количество препятствий | 5 | 32 и более | 33 и более | 30 и более | 31 и более |
| 4 | 30 | 31 | 28 | 29 |
| 3 | 28 | 29 | 26 | 27 |
| 2 | 26 | 27 | 24 | 25 |
| 1 | 25 и менее | 26 и менее | 23 и менее | 24 и менее |
| Перемещение, с | 5 | 13,60 и менее | 13,10 и менее | 13,70 и менее | 13,18 и менее |
| 4 | 14,10 | 13,50 | 14,30 | 13,65 |
| 3 | 14,85 | 14,00 | 15,00 | 14,20 |
| 2 | 15,20 | 14,50 | 15,60 | 14,96 |
| 1 | 15,21 и более | 14,51 и более | 15,61 и более | 14,97 и более |
| Передача мяча,количество передач | 5 | 22 и более | 23 и более | 17 и более | 18 и более |
| 4 | 21 | 22 | 16 | 17 |
| 3 | 19 | 20 | 14 | 15 |
| 2 | 17 | 18 | 12 | 13 |
| 1 | 16 и менее | 17 и менее | 11 и менее | 12 и менее |
| Штрафные броски, количество попаданий | 5 | 18 и более | 19 и более | 18 и более | 18 и более |
| 4 | 16 | 17 | 16 | 16 |
| 3 | 14 | 15 | 14 | 14 |
| 2 | 12 | 13 | 12 | 12 |
| 1 | 11 и менее | 12 и менее | 11 и менее | 11 и менее |
| Броски с точек, попаданий (очки) | 5 | 16 и более | 17 и более | 14 и более | 15 и более |
| 4 | 11 | 12 | 11 | 12 |
| 3 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1 | 7 и менее | 7 и менее | 7 и менее | 7 и менее |

Таблица 37. Нормативы по технической подготовленности для

**УТ групп 3 и 4** годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы, единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 12, 13 лет | 13, 14 лет | 12, 13 лет | 13, 14 лет |
| Скоростное ведение, количество препятствий | 5 | 33 и более | 34 и более | 31 и более | 32 и более |
| 4 | 31 | 32 | 29 | 30 |
| 3 | 29 | 30 | 27 | 28 |
| 2 | 27 | 28 | 25 | 26 |
| 1 | 26 и менее | 27 и менее | 24 и менее | 25 и менее |
| Перемещение, с | 5 | 12,90 и менее | 12,65 и менее | 13,00 и менее | 12,80 и менее |
| 4 | 13,20 | 13,00 | 13,40 | 13,10 |
| 3 | 13,80 | 13,30 | 13,90 | 13,40 |
| 2 | 14,20 | 13,80 | 14,30 | 13,90 |
| 1 | 14,21 и более | 13,81 и более | 14,31 и более | 13,91 и более |
| Передача мяча,количество передач | 5 | 24 и более | 25 и более | 20 и более | 21 и более |
| 4 | 23 | 24 | 18 | 20 |
| 3 | 21 | 22 | 16 | 18 |
| 2 | 19 | 20 | 14 | 16 |
| 1 | 18 и менее | 19 и менее | 13 и менее | 15 и менее |
| Штрафные броски, количество попаданий | 5 | 21 и более | 22 и более | 21 и более | 22 и более |
| 4 | 17 | 18 | 17 | 18 |
| 3 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| 2 | 13 | 14 | 13 | 14 |
| 1 | 12 и менее | 13 и менее | 12 и менее | 13 и менее |
| Броски с точек, попаданий (очки) | 5 | 18 и более | 19 и более | 16 и более | 17 и более |
| 4 | 13 | 14 | 12 | 13 |
| 3 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1 | 7 и менее | 7 и менее | 7 и менее | 7 и менее |
| Броски после перемещений, количество попаданий | 5 | 12 и более | 13 и более | 10 и более | 11 и более |
| 4 | 10 | 11 | 8 | 9 |
| 3 | 8 | 9 | 6 | 7 |
| 2 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| 1 | 6 и менее | 7 и менее | 4 и менее | 5 и менее |

Таблица 38. Нормативы по технической подготовленности для

**УТ групп 5 – 7** годов подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы,единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 14, 15 лет | 15, 16 лет | 16, 17 лет | 14, 15 лет | 15, 16 лет | 16, 17 лет |
| Скоростное ведение,количество препятствий | 5 | 34 и более | 35 и более | 36 и более | 32 и более | 33 и более | 34 и более |
| 4 | 32 | 33 | 34 | 30 | 31 | 32 |
| 3 | 30 | 31 | 32 | 28 | 29 | 30 |
| 2 | 28 | 29 | 30 | 26 | 27 | 28 |
| 1 | 27 и менее | 28 и менее | 29 и менее | 25 и менее | 26 и менее | 27 и менее |
| Перемещение, с | 5 | 12,50 и менее | 12,40 именее | 12,20 именее | 12,60 именее | 12,50именее | 12,30именее |
| 4 | 12,80 | 12,60 | 12,40 | 12,90 | 12,70 | 12,50 |
| 3 | 13,10 | 12,90 | 12,80 | 13,30 | 13,10 | 12,90 |
| 2 | 13,30 | 13,30 | 13,10 | 13,50 | 13,40 | 13,20 |
| 1 | 13,31и более | 13,31и более | 13,11и более | 13,51и более | 13,41и более | 13,21и более |
| Передача мяча, количество передач | 5 | 26 и более | 26 и более | 27 и более | 23 и более | 23 и более | 24 и более |
| 4 | 25 | 25 | 26 | 22 | 22 | 23 |
| 3 | 22 | 22 | 23 | 20 | 20 | 21 |
| 2 | 20 | 20 | 21 | 18 | 18 | 19 |
| 1 | 19 и менее | 19 и менее | 20 и менее | 17 и менее | 17 и менее | 18 и менее |
| Штрафные броски,количество попаданий | 5 | 22 и более | 23 и более | 24 и более | 22 и более | 23 и более | 24 и более |
| 4 | 18 | 19 | 20 | 18 | 19 | 20 |
| 3 | 16 | 17 | 18 | 16 | 17 | 18 |
| 2 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 13 и менее | 14 и менее | 15 и менее | 13 и менее | 14 и менее | 15 и менее |
| Броски с точек, попаданий(очки) | 5 | 20 и более | 21 и более | 22 и более | 18 и более | 19 и более | 20 и более |
| 4 | 14 | 14 | 15 | 13 | 14 | 14 |
| 3 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| 2 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| 1 | 7 и менее | 7 именее | 8 и менее | 7 и менее | 7 и менее | 8 и менее |
| Броски после перемещений, количество попаданий | 5 | 13 и более | 14 и более | 14 и более | 11 и более | 12 и более | 12 и более |
| 4 | 11 | 12 | 12 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | 9 | 10 | 10 | 7 | 8 | 8 |
| 2 | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 7 |
| 1 | 7 и менее | 8 и менее | 8 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 6 и менее |

Таблица 39. Определение уровня по общей и специальной физической и

 технической подготовленности спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| Количество контрольно- переводныхнормативов | Уровень |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво- рительно | Неудовле- творительно |
| 13 тестов | 60 и более | 41 – 59 | 27 – 40 | 26 и менее |
| 12 тестов | 54 и более | 37 – 53 | 25 – 36 | 24 и менее |
| 11 тестов | 50 и более | 36 – 49 | 23 – 35 | 22 и менее |

Таблица 54. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для групп **СПС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы,единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 14, 15 лет | 16, 17 лет | 18, 19 лет | 14, 15 лет | 16, 17 лет | 18, 19 лет |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 5 | 245 и более | 265 и более | 265 и более | 215 и более | 217 и более | 220 и более |
| 4 | 235 | 248 | 250 | 200 | 203 | 205 |
| 3 | 225 | 240 | 242 | 185 | 187 | 190 |
| 2 | 215 | 235 | 235 | 175 | 180 | 183 |
| 1 | 214 и менее | 234 именее | 234 именее | 174 именее | 179 именее | 182 именее |
| Тест Шаттл 5-10-5, с | 5 | 5,87 и менее | 5,66 и менее | 5,45 именее | 5,92 именее | 5,82 именее | 5,6 именее |
| 4 | 6,13 | 5,87 | 5,66 | 6,20 | 6,10 | 6,00 |
| 3 | 6,30 | 6,13 | 5,87 | 6,35 | 6,23 | 6.10 |
| 2 | 6,45 | 6,30 | 6,13 | 6,51 | 6,45 | 6,20 |
| 1 | 6,46 и более | 6,31 иболее | 6,14 иболее | 6,52 иболее | 6,46 иболее | 6,21 иболее |
| Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 5 | 46 и более | 48 и более | 50 и более | 42 и более | 43 и более | 44 и более |
| 4 | 43 | 45 | 47 | 39 | 40 | 41 |
| 3 | 40 | 42 | 44 | 36 | 37 | 38 |
| 2 | 37 | 39 | 41 | 33 | 34 | 35 |
| 1 | 36 и менее | 38 и менее | 40 и менее | 32 и менее | 33 и менее | 34 и менее |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 5 |  |  |  | 26 и более | 24 и более | 22 и более |
| 4 |  |  |  | 16 | 18 | 17 |
| 3 |  |  |  | 11 | 11 | 11 |
| 2 |  |  |  | 6 | 8 | 8 |
| 1 |  |  |  | 5 и менее | 7 и менее | 7 и менее |
| 6-минутный бег | 5 | 1490 и более | 1520 иболее | 1560 иболее | 1350 иболее | 1400 иболее | 1470 иболее |
| 4 | 1440 | 1470 | 1500 | 1305 | 1300 | 1380 |
| 3 | 1400 | 1410 | 1440 | 1170 | 1250 | 1310 |
| 2 | 1320 | 1360 | 1360 | 1110 | 1150 | 1200 |
| 1 | 1319 именее | 1359 именее | 1359 именее | 1109 именее | 1149 именее | 1199 именее |
| Yo-Yo тест,количество отрезков | 5 | 28 и более | 29 и более | 30 и более | 21 и более | 22 и более | 23 и более |
| 4 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 |
| 3 | 25 | 25 | 26 | 19 | 19 | 20 |
| 2 | 24 | 24 | 24 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 23 и менее | 23 и менее | 23 и менее | 15 и менее | 16 и менее | 17 и менее |
| Жим штанги, количество повторений | 5 | 8 и более | 9 и более | 10 и более |  |  |  |
| 4 | 6 | 7 | 8 |  |  |  |
| 3 | 5 | 5 | 6 |  |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |
| 1 | 2 и менее | 3 и менее | 3 и менее |  |  |  |

Таблица 55. Нормативы по технической подготовленности для групп **СПС 1 – 3** годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы,единицы измерений | Оценка | Юноши | Девушки |
| 14, 15 лет | 16, 17 лет | 18, 19 лет | 14, 15 лет | 16, 17 лет | 18, 19 лет |
| Модифицир ованный тест Rehakо, очки | 5 | 118 и более | 128 и более | 138 и более | 105 и более | 115 и более | 128 и более |
| 4 | 106 | 116 | 126 | 95 | 103 | 116 |
| 3 | 94 | 104 | 115 | 86 | 91 | 104 |
| 2 | 84 | 92 | 110 | 78 | 80 | 92 |
| 1 | 82 и менее | 91 и менее | 99 и менее | 75 и менее | 79 и менее | 91 и менее |
| Штрафные броски,количество попаданий | 5 | 22 и более | 24 и более | 25 и более | 22 и более | 24 и более | 24 и более |
| 4 | 18 | 20 | 21 | 18 | 20 | 20 |
| 3 | 16 | 18 | 19 | 16 | 18 | 18 |
| 2 | 14 | 16 | 17 | 14 | 16 | 16 |
| 1 | 13 и менее | 15 и менее | 16 и менее | 13 и менее | 15 и менее | 15 и менее |
| Броски с точек,количество (очки) | 5 | 21 и более | 22 и более | 23 и более | 18 и более | 19 и более | 20 и более |
| 4 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 |
| 3 | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 7 и менее | 8 и менее | 9 и менее | 7 и менее | 8 и менее | 9 и менее |
| Броски в прыжке, очки | 5 | 10 и более | 12 и более | 13 и более | 8 и более | 10 и более | 11 и более |
| 4 | 8 | 10 | 11 | 6 | 8 | 9 |
| 3 | 6 | 8 | 9 | 4 | 6 | 7 |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 3 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 4 и менее |
| Перемещен ие,с | 5 | 9,53 и менее | 9,22 и менее | 9,05 именее | 11,84 именее | 11,62 именее | 11,52 именее |
| 4 | 9,80 | 9,53 | 9,22 | 12,42 | 12,00 | 11,95 |
| 3 | 10,4 | 9,94 | 9,46 | 12,83 | 12,42 | 12,30 |
| 2 | 10,8 | 10,4 | 9,88 | 13,40 | 12,96 | 12,86 |
| 1 | 10,9 и более | 10,5 иболее | 9,89 иболее | 13,41 иболее | 12,97 иболее | 12,87 иболее |

Таблица 56. Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| Количествоконтрольно- переводныхнормативов | Оценка |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво- рительно | Неудовлетвори- тельно |
| Сумма баллов тестирования(12 тестов) | 54 и более | 37 – 53 | 25 – 36 | 24 и менее |
| Сумма балловтестирования (13 тестов) | 60 и более | 41 – 59 | 27 – 40 | 26 и менее |
| Сумма баллов тестирования(11 тестов) | 50 и более | 36 – 49 | 23 – 35 | 22 и менее |