

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на  
спортивную программу по боксу в группы на этап начальной  
подготовки**

**Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

**Подразделение №5 МУДО «ЦДЮСШ»**  
**телефон 92-37-01**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на спортивную программу по греко-римской борьбе в  
группы на этап начальной подготовки  
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления на спортивную программу по дзюдо  
на этап начальной подготовки**

**Минимальный возраст для зачисления - 7 лет**

**Тел.: 8 902-048-47-51**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на спортивную программу по кикбоксингу для  
зачисления в группы на этап начальной подготовки  
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

**Тел.: 8 917-303-08-40**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на спортивную программу по  
рукопашному бою в группы на этап начальной подготовки  
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для  
зачисления на спортивную программу по самбо  
на этап начальной подготовки  
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

**Тел.: 8 987-313-31-60**

<u>РАЗВИВАЕМОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО</u>	<u>КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)</u>	
	<u>ЮНОШИ</u>	<u>ДЕВУШКИ</u>
<u>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 26 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 29 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 31 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 34 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 38 КГ</u>		
<u>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>БЕГ 60 м (НЕ БОЛЕЕ 11,8 С)</u>	<u>БЕГ 60 м (НЕ БОЛЕЕ 12,2 С)</u>
<u>ВЫНОСЛИВОСТЬ</u>	<u>БЕГ НА 500 м (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 5 С)</u>	<u>БЕГ НА 500 м (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 25 С)</u>
<u>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ)</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 7 РАЗ)</u>
<u>СИЛА</u>	<u>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ)</u>	<u>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ)</u>
<u>СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА 11 С (НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ)</u>	<u>ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА 11 С (НЕ МЕНЕЕ 8 РАЗ)</u>
	<u>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 130 СМ)</u>	<u>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 125 СМ)</u>
<u>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 37 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 40 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 42 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 43 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 46 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 50 КГ</u>		
<u>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>БЕГ 60 м (НЕ БОЛЕЕ 11,6 С)</u>	<u>БЕГ 60 м (НЕ БОЛЕЕ 12 С)</u>
<u>ВЫНОСЛИВОСТЬ</u>	<u>БЕГ НА 500 м (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 15 С)</u>	<u>БЕГ НА 500 м (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 35 С)</u>
<u>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ)</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 7 РАЗ)</u>

<u>СИЛА</u>	<u>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (НЕ МЕНЕЕ 9 РАЗ)</u>	<u>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ)</u>
<u>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА 12 С</u>	<u>ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА 12 С</u>
	<u>(НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ)</u>	<u>(НЕ МЕНЕЕ 8 РАЗ)</u>
	<u>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 130 СМ)</u>	<u>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 125 СМ)</u>
<u>ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 47 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 51 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 55 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 55+ КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 60 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 65 КГ, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 65+ КГ</u>		
<u>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>БЕГ 60 М (НЕ БОЛЕЕ 12 С)</u>	<u>БЕГ 60 М (НЕ БОЛЕЕ 12,4 С)</u>
<u>ВЫНОСЛИВОСТЬ</u>	<u>БЕГ НА 500 М (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 25 С)</u>	<u>БЕГ НА 500 М (НЕ БОЛЕЕ 2 МИН 45 С)</u>
<u>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 1 РАЗ)</u>	<u>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ)</u>