

Приложение 11  
к Положению о промежуточной и  
итоговой аттестации спортсменов  
муниципального учреждения  
«Спортивная школа  
олимпийского резерва № 3 имени  
В.И. Русанова»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения  
по виду спорта «Кёрлинг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 11,5 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 11 раз)	(не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) (не менее 1 раза)
Теоретическая подготовка *	+	

\* Теоретические знания на тему «Правила поведения на ледовой площадке. Меры безопасности»

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 35 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) (не менее 2 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) (не менее 2 раза)
Теоретическая подготовка *	+	

\* Теоретические знания на тему «Инвентарь и оборудование для занятий кёрлингом».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 20 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 3 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 3 раз)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство**	+	
Спортивный разряд	3 юношеский разряд	

\* Теоретические знания: умение самостоятельно определить скорость и свалы льда.

\*\* Техническое мастерство: точность исполнения упражнений «выкат на короткую щетку», «выкат на короткую щетку в воротики».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 5 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 25 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 22 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 6 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство **	+	
Спортивный разряд	3 юн. – 1 юн. разряды	

\* Теоретические знания: умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.

\*\* Техническое мастерство: точность исполнения упражнений «выкат на среднюю щетку», «выкат на дальнюю щетку».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 24 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 22 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя

	с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 5 раз)	с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "дро" (не менее 6-ти точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	1юн. разряд -3 спортивный разряд	

\* Теоретические знания: общие сведения правил вида спорта «кёрлинг».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,4 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 26 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 24 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 6 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "гард" (не менее 6-ти точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	не ниже 2 спортивного разряда	

\* Теоретические знания: умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,2 с)	Бег 60 м (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 28 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 26 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 7 раз)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк-аут" (6 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	не ниже 1 спортивного разряда	

\* Теоретические знания: уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 17,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 11 мин )
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (6 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

\* Теоретические знания: умение самостоятельно подготовить игровую площадку, правила игры.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,1 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 42 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 32 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев

	рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см)	рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (7 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта России	

\* Теоретические знания: правила вида спорта «кёрлинг»- общие положения, спортивные дисциплины, возрастные группы участников соревнований, допуск к соревнованиям.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 16,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 44 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 35 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (8 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта России	

\* Теоретические знания: правила вида спорта «кёрлинг»- организация соревнований



**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Кёрлинг»**

**НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 45 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 раз)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Теоретическая подготовка*	+	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (9 точных попаданий из 10)	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

\* Теоретические знания: правила вида спорта «кёрлинг»-судьи и их обязанности, правила игры