

Приложение 4
к Положению о промежуточной и
итоговой аттестации спортсменов
муниципального учреждения
«Спортивная школа
олимпийского резерва № 3»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Фристайл»**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	баллы	юноши			девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Скорость бег 30 м (с ходу) (сек)	5	6,2	6,1	-	6,6	6,5	-
	4	6,3	6,2	-	6,7	6,6	-
	3	6,4	6,3	-	6,8	6,7	-
	2	6,5	6,4	-	6,9	6,8	-
	1	6,6	6,5	-	6,8	6,9	-
Скорость бег 60 м (с ходу) (сек)	5	-	-	11,0	-	-	11,6
	4	-	-	11,1	-	-	11,7
	3	-	-	11,2	-	-	11,8
	2	-	-	11,3	-	-	11,9
	1	-	-	11,4	-	-	12,0

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	145	170	200	140	160	180
	4	140	165	195	135	155	175
	3	135	160	190	130	150	170
	2	130	155	185	125	145	165
	1	125	150	180	120	140	160
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	35	40	45	30	35	40
	4	30	35	40	25	30	35
	3	25	30	35	20	25	30
	2	20	25	30	15	20	25
	1	15	20	25	10	15	20
Выносливость Бег 800 метров (мин,сек)	5	4.40	4.40	4.40	4.50	4.50	4.50
	4	4.45	4.45	4.45	4.55	4.55	4.55
	3	4.50	4.50	4.50	5.00	5.00	5.00
	2	4.55	4.55	4.55	5.05	5.05	5.05
	1	5.00	5.00	5.00	5.10	5.10	5.10
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	17	19	-	13	16	18
	4	15	17	-	11	14	16
	3	13	15	-	9	12	14
	2	11	13	-	7	10	12
	1	9	11	-	5	8	10
Сила Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	-	-	7	-	-	-
	4	-	-	6	-	-	-
	3	-	-	5	-	-	-
	2	-	-	4	-	-	-
	1	-	-	3	-	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	15	17	19	12	13	14
	4	13	15	17	10	11	12
	3	11	13	15	8	9	10
	2	9	11	13	6	7	8
	1	7	9	11	4	5	6
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	10,0	9,4	9,1	10,6	10,0	9,4
	4	10,1	9,5	9,2	10,7	10,1	9,5
	3	10,2	9,6	9,3	10,8	10,2	9,6
	2	10,3	9,7	9,4	10,9	10,3	9,7
	1	10,5	9,8	9,5	10,8	10,4	9,8
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6,0	6,5	7,0	8,0	8,5	9,0
	4	5,0	5,5	6,0	7,0	7,5	8,0
	3	4,0	4,5	5,0	6,0	6,5	7,0
	2	3,0	3,5	4,0	5,0	5,5	6,0
	1	2,0	2,5	3,0	4,0	4,5	5,0

Набрать не менее 24 баллов

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Фристайл»**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Контрольные упражнения	баллы	юноши		девушки	
		Год обучения			
		1	2	1	2
Скорость	5	10,9	10,8	11,5	11,4
	4	11,0	10,9	11,6	11,5

бег 60 м (с ходу) (сек)	3	11,1	11,0	11,7	11,6
	2	11,2	11,1	11,8	11,7
	1	11,3	11,2	11,9	11,8
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	205	210	180	190
	4	200	205	175	185
	3	195	200	170	180
	2	190	195	165	175
	1	185	190	160	170
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	47	49	42	44
	4	42	44	37	39
	3	37	39	32	34
	2	32	34	27	29
	1	27	29	22	24
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)	5	5,4	5,9	4,9	5,4
	4	5,2	5,7	4,7	5,2
	3	5,0	5,5	4,5	5,0
	2	4,8	5,3	4,3	4,8
	1	4,6	5,1	4,1	4,6
Выносливость Бег 800 метров (мин,сек)	5	4.35	4.30	4.45	4.40
	4	4.40	4.35	4.50	4.45
	3	4.45	4.40	4.55	4.50
	2	4.50	4.45	5.00	4.55
	1	4.55	4.50	5.05	5.00
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	-	19	20
	4	-	-	17	18
	3	-	-	15	16
	2	-	-	13	14
	1	-	-	11	12
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	5	8	9	-	-
	4	7	8	-	-
	3	6	7	-	-
	2	5	6	-	-
	1	4	5	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	23	26	18	21
	4	20	23	15	18
	3	17	21	12	15
	2	14	18	9	12
	1	12	16	7	9
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,0	8,7	9,3	9,0
	4	9,1	8,8	9,4	9,1
	3	9,2	8,9	9,5	9,2
	2	9,3	9,0	9,6	9,3
	1	9,4	9,1	9,7	9,4
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	5	8,0	8,0	10,0	11,0
	4	7,0	7,0	9,0	10,0
	3	6,0	6,0	8,0	9,0
	2	5,0	5,0	7,0	8,0
	1	4,0	4,0	6,0	7,0

Набрать не менее 27 баллов

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Фристайл»**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Контрольные упражнения	баллы	юноши			девушки		
		Год обучения					
		3	4	5	3	4	5
Скорость бег 60 м (с ходу) сек	5	10,7	10,6	-	11,3	11,2	-
	4	10,8	10,7	-	11,4	11,3	-
	3	10,9	10,8	-	11,5	11,4	-
	2	11,0	10,9	-	11,6	11,5	-
	1	11,1	11,0	-	11,7	11,6	-
Скорость бег 100 м (сек)	5	-	-	13,8	-	-	14,3
	4	-	-	13,9	-	-	14,4
	3	-	-	14,0	-	-	14,5
	2	-	-	14,1	-	-	14,6
	1	-	-	14,2	-	-	14,7
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	215	225	235	200	210	220
	4	210	220	230	195	205	215
	3	205	215	225	190	200	210
	2	200	210	220	185	195	205
	1	195	205	215	180	190	200
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	51	53	55	46	47	48
	4	46	48	50	41	42	43
	3	41	43	45	36	37	38
	2	36	28	40	31	32	33
	1	31	23	35	26	27	28
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)	5	6,4	6,9	7,4	5,9	6,4	6,9
	4	6,2	6,7	7,2	5,7	6,2	6,7
	3	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5
	2	5,8	6,3	6,8	5,3	5,8	6,3
	1	5,6	6,1	6,6	5,1	5,6	6,1
Выносливость Бег 800 метров (мин,сек)	5	4.25	4.20	4.15	4.35	4.30	4.25
	4	4.30	4.25	4.20	4.40	4.35	4.30
	3	4.35	4.30	4.25	4.45	4.40	4.35
	2	4.40	4.35	4.30	4.50	4.45	4.40
	1	4.45	4.40	4.35	4.55	4.50	4.45
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	-	-	21	23	26
	4	-	-	-	19	21	22
	3	-	-	-	17	19	20
	2	-	-	-	15	17	18
	1	-	-	-	13	15	16
Сила Подтягивание на перекладине (раз)	5	10	11	12	-	-	-
	4	9	10	11	-	-	-
	3	8	9	10	-	-	-
	2	7	8	9	-	-	-
	1	6	7	8	-	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	30	33	36	25	29	33
	4	27	30	33	22	26	30
	3	24	27	30	19	23	27
	2	21	24	27	16	20	24

	1	18	21	24	13	17	21
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,4	8,1	7,8	8,7	8,5	8,3
	4	8,5	8,2	7,9	8,8	8,6	8,4
	3	8,6	8,3	8,0	8,9	8,7	8,5
	2	8,7	8,4	8,1	9,0	8,8	8,6
	1	8,8	8,5	8,2	9,1	8,9	8,7
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	5	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	12,0
	4	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	11,0
	3	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	10,0
	2	6,0	6,0	6,0	8,0	9,0	9,0
	1	5,0	5,0	5,0	7,0	8,0	8,0
Набрать не менее 27 баллов							

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Фристайл»**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Контрольные упражнения	баллы	юноши		девушки	
		Год обучения			
		до одного года	свыше одного года	до одного года	свыше одного года
Скорость бег 100 м (сек)	5	13,7	13,3	14,2	13,8
	4	13,8	13,4	14,3	13,9
	3	13,9	13,5	14,4	14,0
	2	14,0	13,6	14,5	14,1
	1	14,1	13,7	14,6	14,2
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	235	245	220	225
	4	230	240	215	220
	3	225	235	210	215
	2	220	230	205	210
	1	215	225	200	205
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	60	65	53	55
	4	55	60	48	50
	3	50	55	43	45
	2	45	50	38	40
	1	40	45	33	35
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	7,9	8,0	6,9	7,4
	4	7,7	7,8	6,7	7,2
	3	7,5	7,6	6,5	7,0
	2	7,3	7,4	6,3	6,8
	1	7,1	7,2	6,1	6,6
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	-	29	34
	4	-	-	27	32
	3	-	-	25	30
	2	-	-	23	28
	1	-	-	21	26
Сила Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	13	17	-	-
	4	12	16	-	-
	3	11	15	-	-
	2	10	14	-	-
	1	9	13	-	-

Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	45	55	45	50
	4	40	50	40	45
	3	35	45	35	40
	2	30	40	30	35
	1	25	35	25	30
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,7	7,3	8,2	7,8
	4	7,8	7,4	8,3	7,9
	3	7,9	7,5	8,4	8,0
	2	8,0	7,6	8,5	8,1
	1	8,1	7,5	8,6	8,2
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	5	10	10	12	12
	4	9	9	11	11
	3	8	8	10	10
	2	7	7	9	9
	1	6	6	8	8
Набрать не менее 24 баллов					

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Фристайл»**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Контрольные упражнения	баллы	Год обучения	
		юноши	девушки
		постоянно	постоянно
Скорость бег 100 м (сек)	5	13,2	13,7
	4	13,3	13,8
	3	13,4	13,9
	2	13,5	14,0
	1	13,6	14,1
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	250	230
	4	245	225
	3	240	220
	2	230	215
	1	220	210
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	70	60
	4	65	55
	3	60	50
	2	55	45
	1	50	40
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	8,0	7,4
	4	7,8	7,2
	3	7,6	7,0
	2	7,4	6,8
	1	7,2	6,6
Силовые качества Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	34
	4	-	32
	3	-	30
	2	-	28
	1	-	27

Сила Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	19	-
	4	18	-
	3	17	-
	2	16	-
	1	15	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	60	55
	4	55	50
	3	50	45
	2	45	40
	1	40	35
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,2	7,7
	4	7,3	7,8
	3	7,4	7,9
	2	7,5	8,0
	1	7,6	8,1
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	5	11	13
	4	10	12
	3	9	11
	2	8	10
	1	7	9
Набрать не менее 24 баллов			