НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства по видам спорта: керлинг, хоккей, спортивная аэробика по программе спортивной подготовки

Cодержание контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения (тесты) по видам спорта хоккей, керлинг, спортивная аэробика проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой применительно к каждому этапу и периоду подготовки. Для поступающих на этап начальной подготовки второго и третьего годов, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства- наличие разряда КМС и высшего спортивного мастерства-звание МС, контрольные упражнения (тесты) включают в себя: нормативы общей физической, специальной физической подготовки, техническое мастерство, в соответствии с утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта хоккей, керлинг, спортивная аэробика.

Система Оценки

За каждое контрольное упражнение (тест) выставляется оценка по итогам, затем оценка суммируется за каждое контрольное упражнение (тест). По итогам всех контрольных упражнений (тестов) определяется балл, полученный путем суммирования оценок, полученных на каждом контрольном упражнении (тесте), предусмотренном федеральным стандартом по видам спорта. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих или занимающихся, дающее основание для зачисления на следующий этап спортивной подготовки по видам спорта.

Нормативы НП-1 **Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **7-8 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Отжимание в упоре лежа  (кол-во раз) | 28 | 24 | 18 |
| **2.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - |
| **3.** | Прыжки в длину с места (м) | 160 | 155 | 150 |
| **4.** | Бег 60 метров (сек) | 12,1 | 12,4 | 12,7 |
| **5.** | Бег 300 метров (сек) | 72,5 | 74,5 | 78,5 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 7,2 | 7,4 | 7,6 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 9,6 | 9,9 | 10,3 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек) | 19,2 | 19,8 | 20,5 |
| **4.** | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 15,1 | 15,9 | 16,7 |
| **5.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 16,5 | 17,4 | 18,3 |
| **6.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 1,42 | 2,06 | 2,7 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 35 баллов.

Нормативы НП-2 **Таблица 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **8-9 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Отжимание в упоре лежа  (кол-во раз) | 30 | 26 | 21 |
| **2.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - |
| **3.** | Прыжки в длину с места (м) | 162 | 157 | 155 |
| **4.** | Бег 60 метров (сек) | 11,9 | 11,7 | 11,5 |
| **5.** | Бег 300 метров (сек) | 61 | 63,5 | 67 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,9 | 7,1 | 7,3 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 9,2 | 9,5 | 9,9 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек) | 18,6 | 19,1 | 19,7 |
| **4.** | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 14 | 14,8 | 15,6 |
| **5.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 15,7 | 16,2 | 16,8 |
| **6.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 0,84 | 1,45 | 2,06 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 35 баллов.

Нормативы НП-3 **Таблица 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **9-10 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Отжимание в упоре лежа  (кол-во раз) | 35 | 31 | 29 |
| **2.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 |
| **3.** | Прыжки в длину с места (м) | 166 | 161 | 157 |
| **4.** | Бег 60 метров (сек) | 10,5 | 10,8 | 11 |
| **5.** | Бег 300 метров (сек) | 59 | 60,5 | 63,5 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 7,4 | 7,8 | 8,2 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек) | 17,9 | 18,7 | 19,4 |
| **4.** | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 13,4 | 14,1 | 14,8 |
| **5.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 15,3 | 15,7 | 16,2 |
| **6.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 0,5 | 0,98 | 1,46 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 45 баллов.

Нормативы ТГ-1  **Таблица 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **10-11 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6 | 4 | 2 |
| **2.** | Прыжки в длину с места (см) | 175 | 170 | 165 |
| **3.** | Тройной прыжок с места (см) | - | - | - |
| **4.** | Поднимание туловища | 47 | 43 | 41 |
| **5.** | Бег 60 м (сек) | 9,66 | 9,98 | 10,3 |
| **6.** | Бег 300 м (сек) | 55,1 | 55,9 | 56,6 |
| **7.** | Бег 3000 м (мин) | 14,12 | 14,30 | 14,48 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,1 | 6,2 | 6,4 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 8,3 | 8,6 | 8,8 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 56,7 | 57,8 | 58,9 |
| **4.** | 8-минутный бег на коньках (км) | 2,654 | 2,599 | 2,442 |
| **5.** | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 27 | 27,9 | 28,7 |
| **6.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 29,1 | 30,1 | 31 |
| **7.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 1,19 | 1,74 | 2,31 |
| **8.** | Точность бросков шайбы в цель | 9 | 8 | 7 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 55 баллов.

Нормативы ТГ-2  **Таблица 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **11-12 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 |
| **2.** | Прыжки в длину с места (см) | 185 | 180 | 175 |
| **3.** | Тройной прыжок с места (см) | - | - | - |
| **4.** | Поднимание туловища | 48 | 44 | 41 |
| **5.** | Бег 60 м (сек) | 8,96 | 9,25 | 9,53 |
| **6.** | Бег 300 м (сек) | 52,6 | 53,7 | 54,7 |
| **7.** | Бег 3000 м (мин) | 13 | 13,24 | 13,48 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 5,7 | 5,8 | 6 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 7,9 | 8,2 | 8,4 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 54,6 | 55,9 | 57,3 |
| **4.** | 8-минутный бег на коньках (км) | 2,870 | 2,770 | 2,710 |
| **5.** | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 26,5 | 27,4 | 28,3 |
| **6.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 28 | 29,1 | 30,2 |
| **7.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0.93 | 1,38 | 1,82 |
| **8.** | Точность бросков шайбы в цель | 13 | 12 | 10 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 55 баллов.

Нормативы ТГ-3  **Таблица 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **12-13 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 11 | 10 |
| **2.** | Прыжки в длину с места (см) | - | - | - |
| **3.** | Тройной прыжок с места (см) | 599 | 586 | 572 |
| **4.** | Поднимание туловища | 48 | 45 | 42 |
| **5.** | Бег 60 м (сек) | 8,52 | 8,73 | 8,93 |
| **6.** | Бег 300 м (сек) | 49,6 | 50,8 | 52 |
| **7.** | Бег 3000 м (мин) | 12,42 | 13,06 | 13,24 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 5,4 | 5,5 | 5,7 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 7,4 | 7,8 | 8,1 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 51,5 | 52,5 | 53,7 |
| **4.** | 8-минутный бег на коньках (км) | 3,250 | 2,950 | 2,850 |
| **5.** | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 25,1 | 26 | 26,9 |
| **6.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 27,1 | 27,9 | 28 |
| **7.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0.9 | 1,31 | 1,71 |
| **8.** | Точность бросков шайбы в цель | 15 | 13 | 12 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 60 баллов.

Нормативы ТГ-4  **Таблица 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **13-14 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 14 | 13 | 12 |
| **2.** | Тройной прыжок с места (см) | 650 | 636 | 621 |
| **3.** | Пятикратный прыжок с места (см) | - | - | - |
| **4.** | Поднимание туловища | 49 | 46 | 44 |
| **5.** | Бег 60 м (сек) | 8,32 | 8,48 | 8,63 |
| **6.** | Бег 300 м (сек) | 46,5 | 47,3 | 48,2 |
| **7.** | Бег 3000 м (мин) | 11,30 | 11,42 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 5,1 | 5,2 | 5,3 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 7,3 | 7,5 | 7,7 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 49,9 | 50,6 | 51 |
| **4.** | 8-минутный бег на коньках (км) | 3,080 | 2,895 | 2,890 |
| **5.** | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 24,4 | 25 | 25,6 |
| **6.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 25,8 | 26,5 | 27,2 |
| **7.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0,72 | 1,13 | 1,54 |
| **8.** | Точность бросков шайбы в цель | 17 | 16 | 14 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 55 баллов.

Нормативы ТГ-5  **Таблица 8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая подготовка** | | | | |
|  | Тесты | **Возраст** | | |
|  | **14-15 лет** | | |
|  | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовл.** |
| **1.** | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 13 | 12 |
| **2.** | Тройной прыжок с места (см) | 693 | 680 | 668 |
| **3.** | Пятикратный прыжок с места (см) | - | - | - |
| **4.** | Поднимание туловища | 50 | 48 | 45 |
| **5.** | Бег 60 м (сек) | 7,93 | 8,13 | 8,34 |
| **6.** | Бег 300 м (сек) | 44,8 | 45,6 | 46,3 |
| **7.** | Бег 3000 м (мин) | 11,06 | 11,18 | 13,36 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| **1.** | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 5 | 5,1 | 5,2 |
| **2.** | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 6,8 | 7,1 | 7,3 |
| **3.** | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 48,5 | 49,8 | 51,1 |
| **4.** | 8-минутный бег на коньках (км) | 3,100 | 3,000 | 2,905 |
| **5.** | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 24,1 | 24,7 | 25,2 |
| **6.** | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 25,6 | 26,3 | 27 |
| **7.** | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0,46 | 1,11 | 1,32 |
| **8.** | Точность бросков шайбы в цель | 19 | 17 | 15 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 60 баллов.

***Бег 60 метров.***В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал-«внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

***Прыжок в длину с места*.** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения*.* Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек*.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) НП-1 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 13,0 сек | 5 | Бег 60 м 14,0 сек | 5 |
| 13,2сек | 4 | 14,2сек | 4 |
| 13,4сек | 3 | 14,4сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м 7,00 сек | 5 | Бег 1000 м 7,02 сек | 5 |
| 7,02 сек | 4 | 7,05 сек | 4 |
| 7,05 сек | 3 | 7,07 сек | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине 3раза | 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 3раза | 5 |
| 2раза | 4 | 2раза | 4 |
| 1раз | 3 | 1раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4раз | 5 |
| 4 раз | 4 | 3раза | 4 |
| 3 раза | 3 | 2 раза | 3 |
| Прыжок в длину с места120 см | 5 | Прыжок в длину с места 125 см | 5 |
| 115см | 4 | 120см | 4 |
| 110см | 3 | 115см | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:  Постановка камня в дом 4,0сек | 5 | Обязательная техническая программ: Постановка камня в дом 4,2сек | 5 |
| 4,2 сек. | 4 | 4,4 сек. | 4 |
| 4,04 сек. | 3 | 4,06 сек. | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий этап начальной подготовки обучающийся должен набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) НП-2 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 12,0 сек | 5 | Бег 60 м 13,0 сек | 5 |
| 12,2сек | 4 | 13,2сек | 4 |
| 13,4сек | 3 | 14,4сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м 6,50 сек | 5 | Бег 1000 м 7,00 сек | 5 |
| 6,52 сек | 4 | 7,02 сек | 4 |
| 6,54 сек | 3 | 7,05 сек | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине 3раза | 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 6раз | 5 |
| 2раза | 4 | 5раз | 4 |
| 1раз | 3 | 4раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4раз | 5 |
| 6 раз | 4 | 3раза | 4 |
| 4 раза | 3 | 2 раза | 3 |
| Прыжок в длину с места125 см | 5 | Прыжок в длину с места 120 см | 5 |
| 120см | 4 | 110см | 4 |
| 110см | 3 | 100см | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:  Постановка камня в дом 3,8сек | 5 | Обязательная техническая программ: Постановка камня в дом 4,0сек | 5 |
| 4,0 сек. | 4 | 4,2 сек. | 4 |
| 4,2 сек. | 3 | 4,4 сек. | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий этап начальной подготовки обучающийся должен набрать не менее 20 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) НП-3 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 11,7 сек | 5 | Бег 60 м 12,5 сек | 5 |
| 11,9сек | 4 | 12,7сек | 4 |
| 12,0сек | 3 | 12,9сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м 6,25 сек | 5 | Бег 1000 м 6,45сек | 5 |
| 6,28 сек | 4 | 6,48 сек | 4 |
| 6,30 сек | 3 | 6,50 сек | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине 2раза | 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 7 раз | 5 |
| 1раза | 4 | 5 раз | 4 |
|  |  | 3 раза | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 9раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5раз | 5 |
| 6 раз | 4 | 4раза | 4 |
| 4 раза | 3 | 3 раза | 3 |
| Прыжок в длину с места140 см | 5 | Прыжок в длину с места 135 см | 5 |
| 135см | 4 | 130см | 4 |
| 130см | 3 | 125см | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:  Постановка камня в дом 3,6сек | 5 | Обязательная техническая программ: Постановка камня в дом 3,6сек | 5 |
| 3,8 сек. | 4 | 3,8 сек. | 4 |
| 4,00 сек. | 3 | 4,00 сек. | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 25 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Тэ-1 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 10,4 сек | 5 | Бег 60 м 10,8 сек | 5 |
| 10,6сек | 4 | 11,0сек | 4 |
| 10,8сек | 3 | 11,2сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м  6 мин. 06 сек. | 5 | Бег 1000 м  6 мин.26 сек. | 5 |
| 6 мин. 08 сек. | 4 | 6 мин. 28 сек. | 4 |
| 6 мин. 10 сек. | 3 | 6 мин. 30 сек. | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания на перекладине 6раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 13 раз | 5 |
| 5раз | 4 | 12 раз | 4 |
| 4раза | 3 | 11 раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 18 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 12 раз | 5 |
| 16 раз | 4 | 10раз | 4 |
| 14 раза | 3 | 8 раз | 3 |
| Прыжок в длину с места170 см | 5 | Прыжок в длину с места 155 см | 5 |
| 165см | 4 | 150см | 4 |
| 160см | 3 | 145см | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 24 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 22 раза | 5 |
| 22 раза | 4 | 20 раз | 4 |
| 20 раз | 3 | 18 раз | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)7 раз | | | 5 |
| 5 раз | | | 4 |
| 3 раза | | | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек  3,7 сек | | | 5  4 |
|  | 3,8 сек | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 26 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Тэ-2 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 10,4 сек | 5 | Бег 60 м 10,8 сек | 5 |
| 10,6сек | 4 | 11,0сек | 4 |
| 10,8сек | 3 | 11,2сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м без учета времени  6 мин. 06 сек. | 5 | Бег 1000 м без учета времени  6 мин.26 сек. | 5 |
| 6 мин. 08 сек. | 4 | 6 мин. 28 сек. | 4 |
| 6 мин. 10 сек. | 3 | 6 мин. 30 сек. | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания на перекладине 6раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 13 раз | 5 |
| 5раз | 4 | 12 раз | 4 |
| 4раза | 3 | 11 раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 18 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 12 раз | 5 |
| 16 раз | 4 | 10раз | 4 |
| 14 раза | 3 | 8 раз | 3 |
| Прыжок в длину с места170 см | 5 | Прыжок в длину с места 155 см | 5 |
| 165см | 4 | 150см | 4 |
| 160см | 3 | 145см | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 24 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 22 раза | 5 |
| 22 раза | 4 | 20 раз | 4 |
| 20 раз | 3 | 18 раз | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)7 раз | | | 5 |
| 5 раз | | | 4 |
| 3 раза | | | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек  3,7 сек | | | 5  4 |
| 3,8 сек | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 27 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Тэ-3 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 10,4 сек | 5 | Бег 60 м 10,8 сек | 5 |
| 10,6сек | 4 | 11,0сек | 4 |
| 10,8сек | 3 | 11,2сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м без учета времени  6 мин. 06 сек. | 5 | Бег 1000 м без учета времени  6 мин.26 сек. | 5 |
| 6 мин. 08 сек. | 4 | 6 мин. 28 сек. | 4 |
| 6 мин. 10 сек. | 3 | 6 мин. 30 сек. | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания на перекладине 6раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 9 раз | 5 |
| 5раз | 4 | 10 раз | 4 |
| 4раза | 3 | 11 раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 18 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 12 раз | 5 |
| 16 раз | 4 | 10раз | 4 |
| 14 раза | 3 | 8 раз | 3 |
| Прыжок в длину с места150 см | 5 | Прыжок в длину с места 135 см | 5 |
| 155см | 4 | 140см | 4 |
| 160см | 3 | 145см | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 24 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 22 раза | 5 |
| 22 раза | 4 | 20 раз | 4 |
| 20 раз | 3 | 18 раз | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)7 раз | | | 5 |
| 5 раз | | | 4 |
| 3 раза | | | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек  3,7 сек | | | 5  4 |
| 3,8 сек | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 28 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Тэ-4 | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 60 м 10,4 сек | 5 | Бег 60 м 10,8 сек | 5 |
| 10,6сек | 4 | 11,0сек | 4 |
| 10,8сек | 3 | 11,2сек | 3 |
| Выносливость | Бег 1000 м без учета времени  6 мин. 06 сек. | 5 | Бег 1000 м без учета времени  6 мин.26 сек. | 5 |
| 6 мин. 08 сек. | 4 | 6 мин. 28 сек. | 4 |
| 6 мин. 10 сек. | 3 | 6 мин. 30 сек. | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания на перекладине 6раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 13раз | 5 |
| 5раз | 4 | 12 раз | 4 |
| 4раза | 3 | 11 раз | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 18 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 12 раз | 5 |
| 16 раз | 4 | 10раз | 4 |
| 14 раза | 3 | 8 раз | 3 |
| Прыжок в длину с места170 см | 5 | Прыжок в длину с места 155 см | 5 |
| 165см | 4 | 150см | 4 |
| 160см | 3 | 145см | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 24 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 22 раза | 5 |
| 22 раза | 4 | 20 раз | 4 |
| 20 раз | 3 | 18 раз | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)7 раз | | | 5 |
| 5 раз | | | 4 |
| 3 раза | | | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек  3,7 сек | | | 5  4 |
| 3,8 сек | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 |

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 29 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА КЕРЛИНГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Тэ-5 | | | | |
| Юноши | Оценка | Девушки | | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 100м 14,00 сек | 5 | Бег 100 м 17,4 сек | | 5 |
| 14,01сек | 4 | 17,5сек | | 4 |
| 14,3сек | 3 | 17,6сек | | 3 |
| Выносливость | Бег 2000 м  8 мин. 45 сек. | 5 | Бег 2000 м  10 мин.55 сек. | | 5 |
| 8 мин. 48 сек. | 4 | 10 мин. 58 сек. | | 4 |
| 8 мин. 50 сек. | 3 | 11 мин. | | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания из виса на перекладине 15раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 22 раза | | 5 |
| 12раз | 4 | 20 раз | | 4 |
| 10раз | 3 | 18 раз | | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 25 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 19 раз | | 5 |
| 23 раз | 4 | 17раз | | 4 |
| 21 раз | 3 | 15 раз | | 3 |
| Прыжок в длину с места220 см | 5 | Прыжок в длину с места 185 см | | 5 |
| 215см | 4 | 180см | | 4 |
| 210см | 3 | 175см | | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 44 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 34 раза | | 5 |
| 42 раза | 4 | 32 раз | | 4 |
| 40 раз | 3 | 30 раз | | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 12 см  10 см | 5  4 | Наклон вперед из положения стоя на скамье выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 12 см  10 см | | 5  4 |
| 8 см | 3 | | 9 см | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек | | | | 5 |
| 3,7 сек | | | | 4 |
| 3,8 сек | | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | | 5 |

Для перевода на этап ССМ обучающийся должен набрать не менее 30 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) ССМ | | | | |
| Мужчины | Оценка | Женщины | | Оценка |
| Скоростные качества | Бег 100м 13,3 сек | 5 | Бег 100 м 16,0 сек | | 5 |
| 13,5сек | 4 | 16,1сек | | 4 |
| 13,8сек | 3 | 16,3сек | | 3 |
| Выносливость | Бег 3000 м  13 мин. 6 сек. | 5 | Бег 2000 м  9 мин.46 сек. | | 5 |
| 13 мин. 8 сек. | 4 | 9 мин. 48 сек. | | 4 |
| 13 мин. 10 сек. | 3 | 9 мин.50сек. | | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивания из виса на перекладине 17раз | 5 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 22 раза | | 5 |
| 15раз | 4 | 20 раз | | 4 |
| 13раз | 3 | 19 раз | | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 27 раз | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 19 раз | | 5 |
| 25 раз | 4 | 17раз | | 4 |
| 24 раз | 3 | 16 раз | | 3 |
| Прыжок в длину с места240 см | 5 | Прыжок в длину с места 195 см | | 5 |
| 235см | 4 | 190см | | 4 |
| 230см | 3 | 185см | | 3 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 50 раза | 5 | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. 44 раза | | 5 |
| 47 раза | 4 | 42 раз | | 4 |
| 45 раз | 3 | 40 раз | | 3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 12 см  10 см | 5  4 | Наклон вперед из положения стоя на скамье выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 13 см  12 см | | 5  4 |
| 9 см | 3 | | 11 см | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Постановка камня в дом 3,6сек | | | | 5 |
| 3,7 сек | | | | 4 |
| 3,8 сек | | | | 3 |
| Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | 5 | Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна» | | 5 |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 35 баллов.

***Бег 60 метров.*** В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал-«внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

***Бег 1000 метров.***Выполняетсяс высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощи секундамера с точностью до 0,1 сек.

***Подтягивание из виса на перекладине.*** Выполнять подтягивания нужно только вертикально. Нельзя выкручивать тело. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.*** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

***Прыжок в длину с места.*** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения*.* Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин*.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

***Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук).*** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

***Постановка камня в дом.*** И.П.стоя на колотке, выкат с колотки с щеткой по центру, вес камня 3,6 сек., в центр(батл) постановка щетки на 8 футов.

***Выкат с колотки с наклоном вперед без щетки с остановкой у «хоглайна».***

И.П.стоя на колотке, выкат с колотки с наклоном вперед без щетки, без камня, катиться как

можно дальше с остановкой у «хоглайн».

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | НП-1 | | | | | | НП-2 | | | | | |
| юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 30 м (не более 6,9-м; 7,2-д) | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7.0 | 7.1 | 7.2 | 6.6 | 6.7 | 6.8 | 6.8 | 6.9 | 7.0 |
| 2 | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см-м; 110 см-д) | 118 | 117 | 115 | 113 | 112 | 110 | 123 | 121 | 119 | 117 | 115 | 113 |
| 3 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.  (не менее 8 раз-м; 10-д) | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 7 раз-м; 4-д) | 9 | 8 | 7 | 7 | 5 | 4 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (не более 10.4 с-м; д-10.9с) | 10.2 | 10.3 | 10.4 | 10.7 | 10.8 | 10.9 | 10.0 | 10.1 | 10.2 | 10.5 | 10.6 | 10.7 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол |

**Результат: отлично – 25 баллов, хорошо – 20 баллов, удовлетворительно – 15 баллов, неудовлетворительно – ниже 15 баллов**

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 15 баллов

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Тэ 1 | | | | | | Тэ 2 | | | | | | Тэ 3 | | | | | | Тэ 4 | | | | | |
| юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 60 м (не более 11,6-м; 12,3-д) | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,9 | 12,1 | 12,3 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,7 | 11,9 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 10,0 | 10,2 | 10.4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с – м, 6м 50 с – д | 6.26 | 6.28 | 6.30 | 6.46 | 6.48 | 6.50 | 6.20 | 6.22 | 6.24 | 6.40 | 6.42 | 6.44 | 6.16 | 6.18 | 6.20 | 6.36 | 6.38 | 6.40 | 6.12 | 6.14 | 6.16 | 6.32 | 6.34 | 6.36 |
| 3 | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см-м; 130 см-д) | 144 | 142 | 140 | 134 | 132 | 130 | 150 | 147 | 145 | 140 | 137 | 135 | 156 | 153 | 151 | 145 | 143 | 141 | 161 | 159 | 157 | 155 | 150 | 146 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.  (не менее 15 раз-м; 12-д) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 12 раз-м; 8-д) | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 20 | 18 | 16 | 12 | 11 | 10 | 24 | 22 | 20 | 14 | 13 | 12 | 28 | 26 | 24 | 16 | 15 | 14 |
| 6 | Челночный бег 3х10 м (не более 10.1 с-м; д-10.7с) | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,4 | 10,5 | 10,7 | 9,6 | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,3 | 10,4 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 10,1 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) не менее 2 раз | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./не выпол. | выполн./ не выпол. | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол | выполн./ не выпол |
| 8 | Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. |
| 9 | Обязательная техническая программа | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. | вы./не вып. |

**Результат: отлично – 30 баллов, хорошо – 24 баллов, удовлетворительно – 18 баллов, неудовлетворительно – ниже 15 баллов**

Для перевода на следующий тренировочный этап обучающийся должен набрать не менее 18 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | ССМ | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 бал. | 4 бал. | 3 бал. | 5 бал. | 4 бал. | 3 бал. |
| 1 | Бег на 60 м (не более 8,7-м; 9,6-д) | 8,2 | 8,4 | 8,7 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (не более 9 мин – м, 11 – д | 8,6 | 8,8 | 9,0 | 10,6 | 10,8 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см-м; 175 см-д) | 210 | 205 | 200 | 185 | 180 | 175 |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.  (не менее 20 раз-м; 17-д) | 24 | 22 | 20 | 22 | 19 | 17 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 20 раз-м; 15-д) | 24 | 22 | 20 | 17 | 16 | 15 |
| 6 | Подтягивание из виса на перекладине не менее 10 раз – м, 18 – д (на низкой перекладине) | 14 | 12 | 10 | 22 | 20 | 18 |
| 7 | Челночный бег 3х10 м (не более 8.7 с-м; д - 9с) | 8.0 | 8.4 | 8.7 | 8.5 | 8.7 | 9 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед  (не менее 5 см ниже уровня линии стоп) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 10 | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 11 | Обязательная техническая программа | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 12 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |

**Результат: отлично – 40 баллов, хорошо – 32 баллов, удовлетворительно – 24 баллов, неудовлетворительно – ниже 15 баллов**

Для перевода на этап ССМ обучающийся должен набрать не менее не менее 24 баллов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | ВСМ | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 бал. | 4 бал. | 3 бал. | 5 бал. | 4 бал. | 3 бал. |
| 1 | Бег на 100 м (не более 13,8-м; 16,3-д) | 13.0 | 13.4 | 13.8 | 15.7 | 16.0 | 16.3 |
| 2 | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 сек. – м, 9 – д | 7.20 | 7.30 | 7.50 | 9.30 | 9.50 | 9.00 |
| 3 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.  (не менее 25 раз-м; 22-д) | 27 | 26 | 25 | 26 | 24 | 22 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 25 раз-м; 16-д) | 30 | 27 | 25 | 19 | 17 | 16 |
| 5 | Подтягивание из виса на перекладине не менее 13 раз – м, 19 – д (на низкой перекладине) | 17 | 15 | 13 | 23 | 21 | 19 |
| 6 | Подъем ног из виса на гимнастической стеке в положение «угол» (не менее 16 раз – м, 13 раз - д | 20 | 18 | 16 | 17 | 15 | 13 |
| 7 | Челночный бег 3х10 м (не более 7.3 с-м; д – 8.3с) | 7.0 | 7.1 | 7.3 | 7.9 | 8.1 | 8.3 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед  (не менее 10 см ниже уровня линии стоп) | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 10 |
| 9 | Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 10 | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 11 | Обязательная техническая программа | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |
| 12 | Спортивное звание «мастера спорта России» | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. | вып./  не вып. |

**Результат: отлично – 40 баллов, хорошо – 32 баллов, удовлетворительно – 24 баллов, неудовлетворительно – ниже 15 баллов**

Для перевода на этап ВСМ обучающийся должен набрать не менее не менее 24 баллов.

***Бег 30, 60, 100 метров.*** В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

***Бег на 1 км, 2 км.***Выполняетсяс высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощи секундомера с точностью до 0,1 сек.

***Прыжок в длину с места*.** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат.

***Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек*.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

***Челночный бег 3х10 м.*** Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции. Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

***Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук).*** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

***Подтягивание из виса на перекладине.*** Принять исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Выполнять подтягивание так, чтобы подбородок пересекал верхнюю линию перекладины, затем опускайтесь в исходное положение. Выбрать умеренный темп с фиксацией в конечных точках амплитуды на пол секунды.

Попытки не будут засчитаны при наличии следующих ошибок:

1) не подтягивайтесь рывками или с махами ног (туловища);

2) не забывайте поднимать подбородок выше линии перекладины;

3) не забывайте производить фиксацию на пол секунды в конечных точках амплитуды;

4) поочередное сгибание рук (сгибайте руки только одновременно).

Засчитывается количество только правильно исполненных попыток.

***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.*** Принять исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.  
Высота грифа перекладины для этапа ССМ, ВСМ — 110 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

4) поочередное сгибание рук.

***Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол».*** Подойти к турнику и повиснуть на нем - хват прямой, руки прямые на ширине плеч или чуть шире. Ноги внизу держите прямыми и слегка отклоненными назад. Это исходное положение. Вдохнуть, задержать дыхание и начинать поднимать ноги вверх до угла 90 градусов. Выдохнуть, в конечной точке траектории задержиться на 1-2 счета, затем медленно и подконтрольно вернится в ИП. Выполнить заданное количество раз.

***Наклон вперед из положения сидя на полу.*** Для оценивания результата используется специальная измерительная линейка. Ноги выпрямлены, вместе. По команде обучающийся выполняет два разминочных наклона. При третьем наклоне кисти рук тянутся вперед, удерживается в это положении 2 сек. Если во время выполнения упражнения участник будет сгибать ноги в коленном суставе, его результат не засчитают. Итоговый результат фиксируют по отметке, которую обучающийся достигнет кончиками сомкнутых средних пальцев рук (не менее 5 см (ССМ) или 10 см (ВСМ) ниже уровня линии стоп).

***Продольный шпагат.*** Полное касание пола бедрами. Выполняется левой и правой ногой.

***Поперечный шпагат.*** Стопы и бедра фиксируются на одной линии. Полное касание пола бедрами.

***Спортивный разряд.*** Для этапа ССМ – присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

***Спортивное звание.*** Для этапа ВСМ – присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

***Обязательная техническая программа (обязательные элементы с соревновательной программы).***

Для зачисления в группы на тренировочном этапе:

1. Угол ноги врозь с поворотом на 360 градусов.

2. Прыжок группировка на 360 градусов.

3. Геликоптер в упор лежа.

4. Пируэт на 360 градусов вертикальный шпагат.

Для зачисления в группы на этапе ССМ:

1. Угол ноги врозь с поворотом на 720 градусов.

2. Прыжок страдл.

3. Геликоптер в упор венсон.

4. Безопорная либела в вертикальный шпагат.

Для зачисления в группы на этапе ВСМ: выполнение 4-х элементов максимальной сложности из 4-х групп сложности (статика, динамика, прыжки и гибкость).