

**НОРМАТИВЫ**  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на обучение по дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150г	м	не менее		не менее	
			22	13	24	15
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	без учёта времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180

2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,6
.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более
			1,44      2,01
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      160
3. Для спортивной дисциплины прыжки			
.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,3      10,5
.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,40      5,10
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190      180
4. Для спортивной дисциплины метания			
.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6      10,6
.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд	м	не менее
			10      8
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,30      5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее
			9      7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6,00	7,10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12,00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг		не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Количество раз	не менее	
				1

6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,7      8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7,60      7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Количество раз	не менее
			1      -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Количество раз	не менее
			-      1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1      7,9	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,00      41,00	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27      25	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280      250	
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6      8,7	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45      6,40	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250      240	
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2      8,9	
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,00      -	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-      11,30	
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3      8,0	



4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг		не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	Количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Количество раз	не менее	
				1

6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Количество раз		
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			