

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп НП (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (мальчики)	Год обучения		
	1-й (10-11 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1500 м (мин.сек.)	Без учёта времени	«1»- 8,20 «2»- 8,10 «3»- 8.05 «4» - 7.55 «5» - 7.50	«1»- 8,10 «2»- 8,00 «3» - 7,55 «4» - 7.50 «5» - 7.40
Бег на 1000 м(мин,сек)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 140 «2»- 145 «3» - 150 «4» - 155 «5» - 160	«1»- 150 «2»- 155 «3» - 160 «4» - 165 «5» - 170	«1»- 155 «2»- 160 «3» - 165 «4» - 175 «5» - 180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»- 13 «2»- 14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«1»- 18 «2»- 19 «3» - 20 «4» - 21 «5» - 22	«1»- 19 «2»- 20 «3» - 21 «4» - 22 «5» - 23
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +4 «2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8	«1» +5 «2» + 6 «3» + 7 «4» + 8 «5» + 9	«1» +6 «2» + 7 «3» + 8 «4» + 9 «5» + 10
Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м(5 попыток).	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз
Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до ног(сек)	«1» - 50 «2» - 55 «3» - 60 «4» - 65 «5» - 70	«1»- 40 «2»- 45 «3» - 50 «4» - 55 «5» - 60	«1»- 40 «2»- 45 «3» - 50 «4» - 55 «5» - 60

Контрольные упражнения (девочки)	Год обучения		
	1-й (10-11 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1500 м (мин.сек.)	Без учёта времени	«1»- 8,55 «2»- 8,50 «3» - 8,45 «4» - 8,40 «5» - 8,45	«1»- 8,50 «2»- 8,45 «3» - 8,40 «4» - 8,35 «5» - 8,40
Бег на 1000 м(мин,сек)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 130 «2»- 135 «3» - 140	«1»- 135 «2»- 140 «3» - 145	«1»- 145 «2»- 150 «3» - 155

	«4» - 145 «5» - 150	«4» - 150 «5» - 155	«4» - 160 «5» - 165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1» - 7 «2» - 8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1» - 9 «2» - 10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«1» - 10 «2» - 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +5 «2» +6 «3» +7 «4» +8 «5» +9	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10	«1» +7 «2» +8 «3» +9 «4» +10 «5» +11
Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м(5 попыток).	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз
Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до ног(сек)	«1» - 50 «2» - 55 «3» - 60 «4» - 65 «5» - 70	«1» - 40 «2» - 45 «3» - 50 «4» - 55 «5» - 60	«1» - 40 «2» - 45 «3» - 50 «4» - 55 «5» - 60

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (10-11 лет)	2-й (11-12 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)
Нормативы общей физической подготовки					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1» - 18 «2» - 19 «3» - 20 «4» - 21 «5» - 22	«1» - 19 «2» - 20 «3» - 21 «4» - 22 «5» - 23	«1» - 20 «2» - 21 «3» - 22 «4» - 23 «5» - 24	«1» - 21 «2» - 22 «3» - 23 «4» - 24 «5» - 25	«1» - 22 «2» - 23 «3» - 24 «4» - 25 «5» - 26
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +5 «2» +6 «3» +7 «4» +8 «5» +9	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10	«1» +7 «2» +8 «3» +9 «4» +10 «5» +11	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10	«1» +7 «2» +8 «3» +9 «4» +10 «5» +11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1» - 150 «2» - 155 «3» - 160 «4» - 165 «5» - 170	«1» - 155 «2» - 160 «3» - 165 «4» - 170 «5» - 175	«1» - 160 «2» - 165 «3» - 170 «4» - 175 «5» - 180	«1» - 165 «2» - 170 «3» - 175 «4» - 180 «5» - 185	«1» - 170 «2» - 175 «3» - 180 «4» - 185 «5» - 190
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1мин)	«1» - 36 «2» - 37 «3» - 38 «4» - 39 «5» - 40	«1» - 37 «2» - 38 «3» - 39 «4» - 40 «5» - 41	«1» - 38 «2» - 39 «3» - 40 «4» - 41 «5» - 42	«1» - 39 «2» - 40 «3» - 41 «4» - 42 «5» - 43	«1» - 40 «2» - 41 «3» - 42 «4» - 43 «5» - 44
Нормативы специальной физической подготовки					

Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м(5 попыток).	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«1» - 10 «2» - 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»- 11 «2» - 12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«1»- 12 «2»- 13 «3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«1»- 13 «2» - 14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«1»- 14 «2»- 15 «3» - 16 «4» - 17 «5» - 18
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«1») - 25 «2») - 26 «3») - 27 «4») - 28 «5») - 29	«1»)- 26 «2») - 27 «3») - 28 «4») - 29 «5») - 30	«1»)- 27 «2»)- 28 «3») - 29 «4») - 30 «5») - 31	«1»)- 28 «2») - 29 «3») - 30 «4») - 31 «5») - 32	«1»)- 29 «2»)- 30 «3») - 31 «4») - 32 «5») - 33

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (10-11 лет)	2-й (11-12 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)
Нормативы общей физической подготовки					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1» - 9 «2» - 10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«1»)- 10 «2») - 11 «3») - 12 «4») - 13 «5») - 14	«1»)- 11 «2»)- 12 «3») - 13 «4») - 14 «5») - 15	«1»)- 12 «2») - 13 «3») - 14 «4») - 15 «5») - 16	«1»)- 13 «2») - 14 «3») - 15 «4») - 16 «5») - 17
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1») +6 «2») +7 «3») +8 «4») +9 «5») +10	«1») +7 «2») +8 «3») +9 «4») +10 «5») +11	«1») +8 «2») +9 «3») +10 «4») +11 «5») +12	«1») +9 «2») +10 «3») +11 «4») +12 «5») +13	«1») +10 «2») +11 «3») +12 «4») +13 «5») +14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1») - 140 «2») - 145 «3») - 150 «4») - 155 «5») - 160	«1») - 145 «2») - 150 «3») - 155 «4») - 160 «5») - 165	«1») - 150 «2») - 155 «3») - 160 «4») - 165 «5») - 170	«1») - 155 «2») - 160 «3») - 165 «4») - 170 «5») - 175	«1») - 160 «2») - 165 «3») - 170 «4») - 175 «5») - 180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1мин)	«1») - 30 «2») - 31 «3») - 32 «4») - 33 «5») - 34	«1») - 31 «2») - 32 «3») - 33 «4») - 34 «5») - 35	«1») - 32 «2») - 33 «3») - 34 «4») - 35 «5») - 36	«1») - 33 «2») - 34 «3») - 35 «4») - 36 «5») - 37	«1») - 34 «2») - 35 «3») - 36 «4») - 37 «5») - 38
Нормативы специальной физической подготовки					
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м(5 попыток).	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«1») - 10 «2») - 11 «3») - 12 «4») - 13 «5») - 14	«1») - 11 «2») - 12 «3») - 13 «4») - 14 «5») - 15	«1») - 12 «2») - 13 «3») - 14 «4») - 15 «5») - 16	«1») - 13 «2») - 14 «3») - 15 «4») - 16 «5») - 17	«1») - 14 «2») - 15 «3») - 16 «4») - 17 «5») - 18
Удержание лука в растянутом положении до касания	«1») - 20 «2») - 21	«1») - 21 «2») - 22	«1») - 22 «2») - 23	«1») - 23 «2») - 24	«1») - 24 «2») - 25

подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 22	«3» - 23	«3» - 24	«3» - 25	«3» - 26
	«4» - 23	«4» - 24	«4» - 25	«4» - 26	«4» - 27
	«5» - 24	«5» - 25	«5» - 26	«5» - 27	«5» - 28

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп СММ (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (юноши)	Год обучения		
	1-й (16-17 лет)	2-й (16-17 лет)	3-й (17-18 лет)
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1» - 36	«1»- 37	«1»- 38
	«2» - 37	«2» - 38	«2»- 39
	«3» - 38	«3» - 39	«3» - 40
	«4» - 39	«4» - 40	«4» - 41
	«5» - 40	«5» - 41	«5» - 42
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +11	«1» +12	«1» +13
	«2» +12	«2» + 13	«2» +14
	«3» +13	«3» + 14	«3» +15
	«4» +14	«4» + 15	«4» +16
	«5» +15	«5» + 16	«5» +17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 190	«1»- 195	«1»- 200
	«2»- 195	«2»- 200	«2»- 205
	«3» - 200	«3» - 205	«3» - 210
	«4» - 205	«4» - 210	«4» - 215
	«5» - 210	«5» - 215	«5» - 220
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1мин)	«1»- 39	«1»- 40	«1»- 41
	«2»- 40	«2»- 41	«2»- 42
	«3» - 41	«3» - 42	«3» - 43
	«4» - 42	«4» - 43	«4» - 44
	«5» - 43	«5» - 44	«5» - 45
Нормативы специальной физической подготовки			
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«1» - 18	«1»- 19	«1»- 20
	«2» - 19	«2» - 20	«2»- 21
	«3» - 20	«3» - 21	«3» - 22
	«4» - 21	«4» - 22	«4» - 23
	«5» - 22	«5» - 23	«5» - 24
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«1» - 30	«1»- 31	«1»- 32
	«2» - 31	«2»- 32	«2»- 33
	«3» - 32	«3» - 33	«3» - 34
	«4» - 33	«4» - 34	«4» - 35
	«5» - 34	«5» - 35	«5» - 36
Прыжки через скакалку	«1» - 115	«1»- 120	«1»- 125
	«2» - 120	«2»- 125	«2»- 130
	«3» - 125	«3» - 130	«3» - 135
	«4» - 130	«4» - 135	«4» - 140
	«5» - 135	«5» - 140	«5» - 145

Контрольные упражнения (девушки)	Год обучения		
	1-й (16-17 лет)	2-й (16-17 лет)	3-й (17-18 лет)
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1» - 15 «2» - 16 «3» - 17 «4» - 18 «5» - 19	«1»- 16 «2»- 17 «3» - 18 «4» - 19 «5» - 20	«1»- 17 «2»- 18 «3» - 19 «4» - 20 «5» - 21
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +15 «2» +16 «3» +17 «4» +18 «5» +19	«1» +16 «2» + 17 «3» + 18 «4» + 19 «5» + 20	«1» +17 «2» +18 «3» +19 «4» +20 «5» +21
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 160 «2»- 165 «3» - 170 «4» - 175 «5» - 180	«1»- 165 «2»- 170 «3» - 175 «4» - 180 «5» - 185	«1»- 170 «2»- 175 «3» - 180 «4» - 185 «5» - 190
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1мин)	«1»- 34 «2»- 35 «3» - 36 «4» - 37 «5» - 38	«1»- 35 «2»- 36 «3» - 37 «4» - 38 «5» - 39	«1»- 36 «2»- 37 «3» - 38 «4» - 39 «5» - 40
Нормативы специальной физической подготовки			
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«1» - 17 «2» - 18 «3» - 19 «4» - 20 «5» - 21	«1»- 18 «2» - 19 «3» - 20 «4» - 21 «5» - 22	«1»- 19 «2»- 20 «3» - 21 «4» - 22 «5» - 23
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«1» - 25 «2» - 26 «3» - 27 «4» - 28 «5» - 29	«1»- 26 «2»- 27 «3» - 28 «4» - 29 «5» - 30	«1»- 27 «2»- 28 «3» - 29 «4» - 30 «5» - 31
Прыжки через скакалку	«1» - 105 «2» - 110 «3» - 115 «4» - 120 «5» - 125	«1»- 110 «2»- 115 «3» - 120 «4» - 125 «5» - 130	«1»- 115 «2»- 120 «3» - 125 «4» - 130 «5» - 135

Художественная гимнастика

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

№ п/п	Упражнения	Единиц а оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.

2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной школы. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях и устанавливается (определяется) спортивной школой.

**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/п	Упражнения	Единиц а оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;

			«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	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 перевода и зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз;

			«3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения

			менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
	2.Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0-4,5 – высокий; **4,4-4,0** – выше среднего; **3,9-3,5** – средний;
3,4-3,0 – ниже среднего; **2,9-0,0** – низкий уровень.

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-ката

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,9 «2»- 6,7 «3» - 6,6 «4» - 6,4 «5» - 6,3	«1»- 6,2 «2»- 6,1 «3» - 6,0 «4» - 5,9 «5» - 5,8	«1»- 6,1 «2»- 6,0 «3» - 5,9 «4» - 5,8 «5» - 5,7
Бег на 1000 м(мин,сек)	-	«1»- 6,10 «2»- 6,05 «3» - 6,00 «4» - 5,55 «5» - 5,50	«1»- 6,05 «2»- 6,00 «3» - 5,55 «4» - 5,50 «5» - 5,45
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 110 «2»- 115 «3» - 120 «4» - 125 «5» - 130	«1»- 130 «2»- 140 «3» - 145 «4» - 150 «5» - 155	«1»- 140 «2»- 145 «3» - 150 «4» - 155 «5» - 160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-7 «2»- 8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1»-10 «2»- 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-11 «2»- 12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +1 «2» +2 «3» + 3 «4» + 4 «5» + 5	«1» +2 «2»+3 «3» +4 «4» +5 «5» +6	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6
Смешанное передвижение на 1000 м	«1»- 7,10 «2»- 7,05 «3» - 6,55 «4» - 6,50 «5» - 6,45	-	-
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	«1»- 2 «2»- 3 «3» - 4 «4» - 5 «5» - 6	«1»-3 «2»-4 «3» -5 «4» - 6 «5» - 7	«1»-3 «2»-4 «3» -5 «4» - 6 «5» - 7
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13	«1»-16 «2»-17 «3» - 18 «4» - 19	«1»-16 «2»-17 «3» - 18

спине (за 30 с)	«5» - 15	«5» - 20	«4» - 19 «5» - 20
-----------------	----------	----------	----------------------

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-весовая категория

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,2 «2»- 6,1 «3» - 6,0 «4» - 5,9 «5» - 5,8	«1»- 5,7 «2»- 5,6 «3» - 5,5 «4» - 5,4 «5» - 5,3	«1»- 5,6 «2»-5,5 «3» - 5,4 «4» - 5,3 «5» - 5,2
Бег на 1000 м(мин,сек)	«1»- 6,10 «2»- 6,05 «3» - 6,00 «4» - 5,55 «5» - 5,50	-	-
Бег на 1500 м(мин,сек)	-	«1»- 8,20 «2»- 8,15 «3» - 8,10 «4» - 8,05 «5» - 8,00	«1»- 8,15 «2»- 8,10 «3» - 8,05 «4» - 8,00 «5» - 7,55
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»-100 «2»- 105 «3» - 110 «4» - 120 «5» - 130	«1»- 110 «2»-120 «3» - 130 «4» - 140 «5» - 150	«1»- 115 «2»- 125 «3» - 135 «4» - 145 «5» - 150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-13 «2»-14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«1»-14 «2»-15 «3» - 16 «4» - 17 «5» - 18
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» + 5 «5» +6	«1» +3 «2» +4 «3» +5 «4» + 6 «5» +7	«1» +3 «2» +4 «3» +5 «4» +6 «5» + 7
Челночный бег 3x10 м	«1»- 9,6 «2»- 9,5 «3» - 9,4 «4» - 9,3 «5» - 9,1	«1»-9,0 «2»- 8,9 «3» - 8,8 «4» - 8,7 «5» - 8,6	«1»-8,9 «2»- 8,8 «3» - 8,7 «4» - 8,6 «5» - 8,5
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во	«1»-2 «2»-3 «3» - 4	«1»-3 «2»-4 «3» - 5	«1»-3 «2»-4 «3» - 5

раз)	«4» - 5 «5» - 6	«4» - 6 «5» - 7	«4» - 6 «5» - 7
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-16 «2»-17 «3» - 18 «4» - 19 «5» - 20	«1»-16 «2»-17 «3» - 18 «4» - 19 «5» - 20

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-ката

Контрольные упражнения (девочки)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 7,1 «2»- 7,0 «3» - 6,8 «4» - 6,6 «5» - 6,5	«1»- 6,4 «2»- 6,3 «3» - 6,2 «4» - 6,1 «5» - 6,0	«1»-6,3 «2»- 6,2 «3» - 6,1 «4» - 6,0 «5» - 5,9
Бег на 1000 м(мин,сек)	-	«1»- 6,30 «2»- 6,25 «3» - 6,20 «4» - 6,15 «5» - 6,10	«1»- 6,25 «2»- 6,20 «3» - 6,15 «4» - 6,10 «5» - 6,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 105 «2»- 110 «3» - 115 «4» - 118 «5» - 120	«1»-120 «2» - 125 «3» - 130 «4» - 135 «5» - 145	«1»- 125 «2»- 130 «3» - 135 «4» - 140 «5» - 150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-4 «2»-5 «3» - 6 «4» - 7 «5» - 8	«1»-5 «2»-6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»-6 «2»- 7 «3» - 8 «4» - 9 «5» - 10
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1»-+3 «2»+4 «3»+5 «4»+6 «5» +7	«1»+3 «2»+4 «3»+5 «4»+6 «5» -+7	«1»+3 «2»+4 «3»+5 «4»+6 «5»+7
Смешанное передвижение на 1000 м	«1»- 7,35 «2»- 7,30 «3» - 7,25 «4» - 7,20 «5» - 7,15	-	-
Специальная физическая подготовка			

Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«1»-4 «2»-5 «3» - 6 «4» - 7 «5» - 8	«1»-9 «2»-10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«1»-9 «2»-10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«1»- 14 «2»- 15 «3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«1»- 15 «2»- 16 «3» - 17 «4» - 18 «5» - 19

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-весовая категория

Контрольные упражнения (девочки)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,4 «2» - 6,3 «3» - 6,2 «4» - 6,1 «5» - 6,0	«1»- 6,0 «2»- 5,9 «3» - 5,8 «4» - 5,7 «5» - 5,6	«1»-5,9 «2»- 5,8 «3» - 5,7 «4» - 5,6 «5» - 5,5
Бег на 1000 м(мин,сек)	«1»-6,30 «2»- 6,25 «3» - 6,20 «4» - 6,15 «5» - 6,10	-	-
Бег на 1500 м(мин,сек)	-	«1»- 8,55 «2»- 8,50 «3» - 8,45 «4» - 8,40 «5» - 8,35	«1»-8,50 «2»- 8,45 «3» - 8,40 «4» - 8,35 «5» - 8,30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»-100 «2»-105 «3» - 110 «4» - 115 «5» - 120	«1»- 110 «2»- 120 «3» - 125 «4» - 130 «5» - 135	«1»- 120 «2»- 125 «3» - 130 «4» - 135 «5» - 140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»-7 «2»-8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1»-8 «2»-9 «3» - 10 «4» - 11 «5» - 12
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье	«1» +3 «2» +4 «3» +5 «4» +6	«1» +4 «2» +5 «3» +6 «4» +7	«1» +4 «2» +5 «3» +6 «4» +7

(от уровня скамьи); см	«5» +7	«5» +8	«5» +8
Челночный бег 3x10 м	«1»-9,9 «2»-9,8 «3»-9,7 «4»-9,6 «5»-9,5	«1»-9,4 «2»-9,3 «3»-9,2 «4»-9,1 «5»-9,0	«1»-9,2 «2»-9,1 «3»-9,0 «4»-8,9 «5»-8,8
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«1»-4 «2»-5 «3»-6 «4»-7 «5»-8	«1»-9 «2»-10 «3»-11 «4»-12 «5»-13	«1»-10 «2»-11 «3»-12 «4»-13 «5»-14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«1»-9 «2»-10 «3»-11 «4»-12 «5»-13	«1»-14 «2»-15 «3»-16 «4»-17 «5»-18	«1»-15 «2»-16 «3»-17 «4»-18 «5»-19

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (киокусинкай)-ката

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (10-11 лет)	2-й (11-12 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,2 «2»- 6,1 «3» - 6,0 «4» - 5,9 «5» - 5,8	«1»- 6,1 «2»- 6,0 «3» - 5,9 «4» - 5,8 «5» - 5,7	«1»- 6,0 «2»- 5,9 «3» - 5,8 «4» - 5,7 «5» - 5,6	«1»- 5,9 «2»- 5,8 «3» - 5,7 «4» - 5,6 «5» - 5,5	«1»- 5,8 «2»- 5,7 «3» - 5,6 «4» - 5,5 «5» - 5,4
Бег на 1000 м(мин,сек)	«1»- 6,10 «2»- 6,05 «3» -6,00 «4» -5,55 «5» - 5,50	«1»- 6,05 «2» - 6,00 «3» - 5,55 «4» - 5,50 «5» - 5,45	«1»- 6,00 «2»- 5,55 «3» - 5,50 «4» - 5,45 «5» - 5,40	«1»- 5,55 «2»- 5,50 «3» - 5,45 «4» - 5,40 «5» - 5,35	«1»- 5,50 «2»- 5,45 «3» - 5,40 «4» - 5,35 «5» - 5,30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 130 «2»- 135 «3» - 140 «4» - 145 «5» - 150	«1»- 135 «2»- 140 «3» - 145 «4» - 150 «5» - 155	«1»- 145 «2»- 150 «3» - 155 «4» - 160 «5» - 165	«1»- 155 «2»- 160 «3» - 165 «4» - 170 «5» - 180	«1»- 165 «2»- 170 «3» - 175 «4» - 180 «5» - 185
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»- 10 «2»- 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»- 10 «2»- 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 15	«1»- 11 «2»- 12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«1»- 12 «2»- 13 «3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«1»- 13 «2»- 14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17

Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6	«1»- +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6	«1» +2 «2» +3 «3» +4 «4» +5 «5» +6
Челночный бег 3x10 м; с	«1»- 9,6 «2»- 9,4 «3» - 9,3 «4» - 9,1 «5» - 9,0	«1»- 9,5 «2»- 9,3 «3» - 9,2 «4» - 9,0 «5» - 8,9	«1»- 9,4 «2»- 9,2 «3» - 9,1 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«1»- 9,3 «2»- 9,1 «3» - 9,0 «4» - 8,9 «5» - 8,7	«1»- 9,1 «2»- 8,9 «3» - 8,7 «4» - 8,6 «5» - 8,5
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»- 6 «2»- 7 «3» - 8 «4» - 9 «5» - 10	«1»- 7 «2»- 8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1»- 7 «2»- 8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-	-	-
Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ(киокусинкай)-весовая категория					
Контрольные упражнения (юноши)	1-й (10-11 лет)	2-й (11-12 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 5,7 «2»- 5,6 «3» - 5,5 «4» - 5,4 «5» - 5,3	«1»- 5,6 «2»- 5,5 «3» - 5,4 «4» - 5,3 «5» - 5,2	«1»- 5,5 «2»- 5,4 «3» - 5,3 «4» - 5,2 «5» - 5,1	«1»- 5,4 «2»- 5,3 «3» - 5,2 «4» - 5,1 «5» - 5,0	«1»- 5,3 «2»- 5,2 «3» - 5,1 «4» - 5,0 «5» - 4,9
Бег на 1500 м(мин,сек)	«1»- 8,20 «2»- 8,15 «3» - 8,10 «4» - 8,05 «5» - 8,00	«1»- 8,15 «2»- 8,10 «3» - 8,05 «4» - 8,00 «5» - 7,55	«1»- 8,10 «2»- 8,05 «3» - 8,00 «4» - 7,55 «5» - 7,50	«1»- 8,05 «2»- 8,00 «3» - 7,55 «4» - 7,50 «5» - 7,45	«1»- 8,00 «2»- 7,55 «3» - 7,50 «4» - 7,45 «5» - 7,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1» -150 «2» -155 «3» - 160 «4» - 165 «5» - 170	«1» -150 «2» -155 «3» - 160 «4» - 165 «5» - 170	«1» 160 «2» 165 «3» -170 «4» - 175 «5» - 180	«1»- 165 «2»- 175 «3» - 180 «4» - 185 «5» - 190	«1»-175 «2»- 185 «3» - 190 «4» - 195 «5» - 200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-13 «2»- 14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«1»-13 «2»- 14 «3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«1»- 14 «2»- 15 «3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«1»- 14 «2»- 15 «3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«1»- 16 «2»-1 7 «3» - 18 «4» - 19 «5» - 20
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +3 «2» +4 «3» +5	«1» +3 «2» +4 «3» +5	«1» +3 «2» +4 «3» +5	«1» +3 «2» +4 «3» +5	«1» +3 «2» +4 «3» +5

	«4» +6 «5» +7	«4» +6 «5» +7	«4» +6 «5» +7	«4» +6 «5» +7	«4» +6 «5» +7
Челночный бег 3x10 м; с	«1»- 9,0 «2»- 8,9 «3» - 8,8 «4» - 8,7 «5» - 8,6	«1»- 8,9 «2»- 8,8 «3» - 8,7 «4» - 8,6 «5» - 8,5	«1»- 8,8 «2»- 8,7 «3» - 8,6 «4» - 8,5 «5» - 8,4	«1»- 8,7 «2»- 8,6 «3» - 8,5 «4» - 8,4 «5» - 8,3	«1»- 8,6 «2»- 8,5 «3» - 8,4 «4» - 8,3 «5» - 8,2
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»-6 «2»-7 «3» - 8 «4» - 9 «5» - 10	«1»-7 «2»-8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 12	«1»-9 «2»-10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-	-	-

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (киокусинкай)-ката

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (9-10 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (13-16 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,4 «2»- 6,3 «3» - 6,2 «4» - 6,1 «5» - 6,0	«1»- 6,3 «2»- 6,2 «3» - 6,1 «4» - 6,0 «5» - 5,9	«1»- 6,2 «2»- 6,1 «3» - 6,0 «4» - 5,9 «5» - 5,8	«1»- 6,1 «2»- 6,0 «3» - 5,9 «4» - 5,8 «5» - 5,7	«1»- 6,0 «2»- 5,9 «3» - 5,8 «4» - 5,7 «5» - 5,6
Бег на 1000 м(мин,сек)	«1»- 6,30 «2»- 6,25 «3» - 6,20 «4» - 6,15 «5» - 6.10	«1»- 6,25 «2»- 6,20 «3» - 6,15 «4» - 6,10 «5» - 6.05	«1»- 6,20 «2»- 6,15 «3» - 6,10 «4» - 6,05 «5» - 6,00	«1»- 6,15 «2»- 6,10 «3» - 6,05 «4» - 6,00 «5» - 5,55	«1»- 6,10 «2»- 6,05 «3» - 6,00 «4» - 5,55 «5» - 5,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»-120 «2»-130 «3» - 135 «4» - 140 «5» - 150	«1»-120 «2»-130 «3» - 135 «4» - 140 «5» - 150	«1»-125 «2»- 135 «3» - 140 «4» - 145 «5» - 155	«1»- 135 «2»- 145 «3» - 150 «4» - 155 «5» - 165	«1»- 140 «2»- 150 «3» - 155 «4» - 165 «5» - 175
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»- 5 «2»- 6 «3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«1»- 6 «2»- 7 «3» - 8 «4» - 9 «5» - 11	«1»- 7 «2»- 8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 12	«1»- 8 «2»- 9 «3» - 10 «4» - 12 «5» - 14

Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +3	«1» +3	«1» +3	«1» +3	«1» +3
	«2» +4	«2» +4	«2» +4	«2» +4	«2» +4
	«3» +5	«3» +5	«3» +5	«3» +5	«3» +5
	«4» +6	«4» +6	«4» +6	«4» +6	«4» +6
	«5» +7	«5» +7	«5» +7	«5» +7	«5» +7
Челночный бег 3x10 м; с	«1»- 9,9	«1»- 9,8	«1»- 9,7	«1»-9,6	«1»-9,5
	«2»- 9,8	«2»- 9,7	«2»- 9,6	«2»-9,5	«2»- 9,4
	«3» - 9,7	«3» - 9,6	«3» - 9,5	«3» -9,4	«3» - 9,3
	«4» - 9,6	«4» - 9,5	«4» - 9,4	«4» - 9,3	«4» - 9,2
	«5» - 9,5	«5» - 9,4	«5» - 9,3	«5» -9,2	«5» - 9,0
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«1»-7	«1»-7	«1»- 8	«1»- 9	«1»- 10
	«2»-8	«2»-8	«2»- 9	«2»- 10	«2»- 11
	«3» - 9	«3» - 9	«3» - 10	«3» - 11	«3» - 12
	«4» - 10	«4» - 10	«4» - 11	«4» - 12	«4» - 13
	«5» - 11	«5» - 11	«5» - 12	«5» - 13	«5» - 14

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (киокусинкай)-весовая категория

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (9-10 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (13-16 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 6,0	«1»- 5,9	«1»- 5,8	«1»- 5,7	«1»- 5,6
	«2»- 5,9	«2»- 5,8	«2»- 5,7	«2»- 5,6	«2»- 5,5
	«3» - 5,8	«3» - 5,7	«3» - 5,6	«3» - 5,5	«3» - 5,4
	«4» - 5,7	«4» - 5,6	«4» - 5,5	«4» - 5,4	«4» - 5,3
	«5» - 5,6	«5» - 5,5	«5» - 5,4	«5» - 5,3	«5» - 5,2
Бег на 1500 м(мин,сек)	«1»- 8,55	«1»- 8,50	«1»- 8,45	«1»- 8,40	«1»- 8,35
	«2»- 8,50	«2»- 8,45	«2»- 8,40	«2»- 8,35	«2»-8,30
	«3» - 8,45	«3» - 8,40	«3» - 8,35	«3» - 8,30	«3» - 8,25
	«4» - 8,40	«4» - 8,35	«4» - 8,30	«4» - 8,25	«4» - 8,20
	«5» - 8,35	«5» - 8,30	«5» - 8,25	«5» - 8,20	«5» - 8,15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 135	«1»- 135	«1»- 140	«1»- 145	«1»- 155
	«2»- 140	«2»- 140	«2»-145	«2»-150	«2»- 160
	«3» - 145	«3» - 145	«3» - 155	«3» - 160	«3» - 165
	«4» - 150	«4» - 150	«4» - 160	«4» - 170	«4» - 175
	«5» - 155	«5» - 155	«5» - 165	«5» - 175	«5» - 180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-7	«1»-7	«1»- 8	«1»- 9	«1»- 10
	«2»- 8	«2»- 8	«2»- 9	«2»- 10	«2»- 11
	«3» - 9	«3» - 9	«3» - 10	«3» -11	«3» - 12
	«4» - 10	«4» - 10	«4» - 11	«4» - 12	«4» - 13
	«5» - 11	«5» - 11	«5» - 12	«5» - 13	«5» - 14
Наклон вперед, из положения	«1» +4	«1» +4	«1» +4	«1» +4	«1» +4

стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8	«2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8	«2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8	«2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8	«2» +5 «3» +6 «4» +7 «5» +8
Челночный бег 3x10 м; с	«1»- 9,4 «2»- 9,3 «3» - 9,2 «4» - 9,1 «5» - 9,0	«1»- 9,3 «2»- 9,2 «3» - 9,1 «4» - 9,0 «5» - 8,9	«1»- 9,2 «2»- 9,1 «3» - 9,0 «4» - 8,9 «5» - 8,8	«1»- 9,1 «2»- 9,0 «3» - 8,9 «4» - 8,8 «5» - 8,7	«1»- 9,0 «2»- 8,9 «3» - 8,8 «4» - 8,7 «5» - 8,6
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)					
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«1»-7 «2»-8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1»-7 «2»-8 «3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«1»- 8 «2»- 9 «3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«1»- 9 «2»- 10 «3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«1»- 10 «2»- 11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп ССМ (киокусинкай)- ката / весовая категория

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (14-15 лет)	2-й (14-16 лет)	3-й (14-16 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 5,1 «2»- 5,0 «3» - 4,9 «4» - 4,8 «5» - 4,7	«1»-5,0 «2»- 4,9 «3» -4,8 «4» - 4,7 «5» - 4,6	«1»- 4,9 «2»- 4,8 «3» - 4,7 «4» - 4,6 «5» - 4,5
Бег на 2000 м(мин,сек)	«1»- 9,40 «2»- 9,35 «3» - 9,30 «4» - 9,25 «5» - 9,20	«1»- 9,35 «2»- 9,30 «3» - 9,25 «4» - 9,20 «5» - 9,15	«1»-9,30 «2»- 9,25 «3» - 9,20 «4» - 9,15 «5» - 9,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»-190 «2»-195 «3» - 200 «4» - 205 «5» - 210	«1»-195 «2»-200 «3» - 205 «4» - 210 «5» - 215	«1»-195 «2»-200 «3» - 205 «4» - 210 «5» - 215
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-24 «2»-25 «3» - 26 «4» - 27 «5» - 28	«1»- 25 «2»-26 «3» - 27 «4» - 28 «5» - 29	«1»-26 «2»-27 «3» - 28 «4» - 29 «5» - 30
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10	«1» +6 «2» +7 «3» +8 «4» +9 «5» +10

Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	«1»- 39 «2»- 40 «3» - 41 «4» - 42 «5» - 43	«1»- 40 «2»- 41 «3» - 42 «4» - 43 «5» - 44	«1»- 41 «2»- 42 «3» - 43 «4» - 44 «5» - 45
Челночный бег 3x10	«1»- 7,8 «2»- 7,7 «3» - 7,6 «4» - 7,5 «5» - 7,4	«1»- 7,7 «2»- 7,6 «3» - 7,5 «4» - 7,4 «5» - 7,3	«1»- 7,6 «2»-7,5 «3» - 7,4 «4» - 7,3 «5» - 7,2
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп ССМ (киокусинкай)- ката / весовая категория

Контрольные упражнения (девушки)	1-й (14-15 лет)	2-й (14-16 лет)	3-й (14-16 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«1»- 5,4 «2»- 5,3 «3» - 5,2 «4» - 5,1 «5» - 5,0	«1»- 5,3 «2»- 5,2 «3» - 5,1 «4» - 5,0 «5» - 4,9	«1»- 5,2 «2»- 5,1 «3» - 5,0 «4» - 4,9 «5» - 4,8
Бег на 2000 м(мин,сек)	«1»-11.40 «2»-11.35 «3» -11.30 «4» - 11,25 «5» - 11,20	«1» -11.35 «2»- 11.30 «3» - 11,25 «4» - 11,20 «5» - 11,15	«1»- 11,30 «2»- 11,25 «3» - 11,20 «4» - 11,15 «5» - 11,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«1»- 160 «2»-165 «3» -170 «4» - 175 «5» - 180	«1»- 165 «2»- 170 «3» - 175 «4» - 180 «5» - 185	«1»- 165 «2»- 170 «3» - 175 «4» - 180 «5» - 185
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«1»-10 «2»-11 «3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«1»-11 «2»-12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«1»-12 «2»-13 «3» -14 «4» - 15 «5» - 16
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«1» +8 «2» +9 «3» +10 «4» +11 «5» +12	«1» +8 «2» +9 «3» +10 «4» +11 «5» +12	«1» +8 «2» +9 «3» +10 «4» +11 «5» +12

Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	«1»- 34 «2»- 35 «3» - 36 «4» - 37 «5» - 38	«1»- 35 «2»- 36 «3» - 37 «4» - 38 «5» - 39	«1»- 36 «2»- 37 «3» - 38 «4» - 39 «5» - 40
Челночный бег 3x10	«1»- 8,8 «2»- 8,7 «3» - 8,6 «4» - 8,5 «5» - 8,4	«1»-8,7 «2»- 8,6 «3» - 8,5 «4» - 8,4 «5» - 8,3	«1»-8,6 «2»- 8,5 «3» - 8,4 «4» - 8,3 «5» - 8,2
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«1»-10 «2»-11 «3» -12 «4» - 13 «5» - 14	«1»- 11 «2»-12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«1»- 11 «2»-12 «3» - 13 «4» - 14 «5» - 15

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (плавание)

Контрольные упражнения (девочки)	Годы	
	1-й (7 – 8 лет)	2-й (8 – 9 лет)
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 7,1 «4» - 6,9 «5» - 6,7	«3» - 6,8 «4» - 6,7 «5» - 6,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«3» - 105 «4» - 110 «5» - 115	«3» - 110 «4» - 115 «5» - 120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 7	«3» - 5 «4» - 8 «5» - 10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«3» - +3 «4» - +6 «5» - +9	«3» - + «4» - +9 «5» - +12
Специальная техническая подготовка		
Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	Без учета времени
Проплывание дистанции 200 м к/п		Проплыть всю дистанцию технически правильно
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (сек.)	«3» - 10,6 «4» - 10,3 «5» - 10,0	«3» - 10,3 «4» - 10,0 «5» - 9,8
И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	«3» - 3,0 «4» - 3,3 «5» - 3,6	«3» - 3,5 «4» - 3,8 «5» - 4,0

И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад. (количество раз)	1	3
---	---	---

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (плавание)

Контрольные упражнения (мальчики)	Годы	
	1-й (7 – 8 лет)	2-й (8 – 9 лет)
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 6,9 «4» - 6,7 «5» - 6,5	«3» - 6,5 «4» - 6,3 «5» - 6,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«3» - 110 «4» - 115 «5» - 120	«3» - 120 «4» - 125 «5» - 130
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 10	«3» - 10 «4» - 13 «5» - 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«3» - +1 «4» - +4 «5» - +6	«3» - +4 «4» - +7 «5» - +10
Специальная техническая подготовка		
Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	Без учета времени
Проплывание дистанции 200 м к/п		Проплыть всю дистанцию технически правильно
Челночный бег 3х10 м с высокого старта (сек.)	«3» - 10,1 «4» - 9,9 «5» - 9,7	«3» - 9,8 «4» - 9,7 «5» - 9,5
И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	«3» - 3,50 «4» - 3,80 «5» - 4,00	«3» - 4,00 «4» - 4,30 «5» - 4,50
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад. (Количество раз)	1	3

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ спортивной специализации (плавание)

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (9-10 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (13-16 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 1000 м (мин,сек.)	«3» - 5,50 «4» - 5,20 «5» - 4,50	«3» - 5,40 «4» - 5,10 «5» - 4,40	«3» - 5,40 «4» - 5,10 «5» - 4,40	«3» - 5,10 «4» - 4,50 «5» - 4,20	«3» - 5,00 «4» - 4,20 «5» - 4,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 140 «4» - 180 «5» - 195	«3» - 150 «4» - 180 «5» - 195	«3» - 155 «4» - 185 «5» - 200	«3» - 170 «4» - 190 «5» - 205	«3» - 180 «4» - 190 «5» - 205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 13 «4» - 20 «5» - 25	«3» - 15 «4» - 22 «5» - 27	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	«3» - 4,00 «4» - 4,20 «5» - 4,30	«3» - 4,00 «4» - 4,20 «5» - 4,30	«3» - 4,20 «4» - 4,40 «5» - 4,50	«3» - 4,20 «4» - 4,40 «5» - 4,50	«3» - 4,30 «4» - 4,50 «5» - 5,00
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,3 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,3 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 8,8 «4» - 8,5 «5» - 8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	+ 4	+ 6	+ 8	+ 8	+ 10
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку. Ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад (кол-во раз)	«3» - 3 «4» - 4 «5» - 5	«3» - 3 «4» - 4 «5» - 5	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
Технико тактическая подготовка					
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, Руки вперед; м	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 8 «4» - 9 «5» - 10	«3» - 8 «4» - 9 «5» - 10	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11
Время скольжения 9 м; с	-	-	«3» - 8,0 «4» - 7,5 «5» - 7,3	«3» - 7,5 «4» - 7,3 «5» - 7,0	«3» - 7,3 «4» - 7,0 «5» - 6,7
Спортивные результаты					
200 м к/п					
800 м в/с (разряд)					
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юнош. III-II	Юнош. - I	Сп.р. III	II	I

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ спортивной специализации (плавание)

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (9-10 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (13-16 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 1000 м (мин,сек.)	«3» - 6,20	«3» - 6,10	«3» - 6,10	«3» - 5,40	«3» - 5,40
	«4» - 5,50	«4» - 5,40	«4» - 5,40	«4» - 5,20	«4» - 5,20
	«5» - 5,20	«5» - 5,10	«5» - 5,10	«5» - 5,00	«5» - 5,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 130	«3» - 140	«3» - 150	«3» - 160	«3» - 160
	«4» - 170	«4» - 170	«4» - 170	«4» - 180	«4» - 190
	«5» - 185	«5» - 190	«5» - 190	«5» - 195	«5» - 200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 7	«3» - 9	«3» - 12	«3» - 15	«3» - 17
	«4» - 10	«4» - 12	«4» - 17	«4» - 20	«4» - 22
	«5» - 15	«5» - 17	«5» - 22	«5» - 25	«5» - 28
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	«3» - 3,50	«3» - 3,80	«3» - 3,80	«3» - 4,00	«3» - 4,10
	«4» - 3,80	«4» - 4,00	«4» - 4,00	«4» - 4,10	«4» - 4,30
	«5» - 4,00	«5» - 4,10	«5» - 4,10	«5» - 4,20	«5» - 4,50
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,5	«3» - 9,3	«3» - 9,0	«3» - 9,0	«3» - 9,0
	«4» - 9,0	«4» - 9,0	«4» - 8,8	«4» - 8,8	«4» - 8,8
	«5» - 8,8	«5» - 8,8	«5» - 8,5	«5» - 8,5	«5» - 8,5
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» - +5	«3» - +5	«3» - +7	«3» - +7	«3» - +7
	«4» - +7	«4» - +7	«4» - +9	«4» - +9	«4» - +9
	«5» - +10	«5» - +10	«5» - +11	«5» - +12	«5» - +12
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку. Ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад (кол-во раз)	«3» - 3	«3» - 3	«3» - 4	«3» - 4	«3» - 4
	«4» - 4	«4» - 4	«4» - 5	«4» - 5	«4» - 5
	«5» - 5	«5» - 5	«5» - 6	«5» - 6	«5» - 6
Технико тактическая подготовка					
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, Руки вперед; м	«3» - 8	«3» - 8	«3» - 9	«3» - 9	«3» - 10
	«4» - 9	«4» - 9	«4» - 10	«4» - 10	«4» - 11
	«5» - 10	«5» - 10	«5» - 11	«5» - 11	«5» - 12
Время скольжения 9 м; с	-	-	«3» - 8,0	«3» - 7,5	«3» - 7,3
			«4» - 7,5	«4» - 7,3	«4» - 7,0
			«5» - 7,3	«5» - 7,0	«5» - 6,7
Спортивные результаты					
200 м к/п					
800 м в/с (разряд)					
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юнош. III-II	Юнош. - I	Сп.р. III	II	I