|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | | | | | | Норматив свыше года обучения | | | | | | | | | | |
| мальчики | | | | | девочки | | | | мальчики | | | | | девочки | | | | | |
| баллы | **1** | **2** | | | **3** | **1** | **2** | | **3** | **1** | **2** | | **3** | | **1** | **2** | | **3** | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 6,9 | 6,7 | | | 6,5 | 7,1 | 6,9 | | 6,7 | 6,5 | 6,3 | | 6,1 | | 6,9 | 6,6 | | | 6,4 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 7 | 10 | | | 13 | 4 | 7 | | 10 | 10 | 13 | | 16 | | 5 | 8 | | | 11 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см |  |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |
| +1 | +3 | | | +5 | +3 | +5 | | +7 | +4 | +6 | | +8 | | +5 | +7 | | | +9 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  |  | | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |
| 110 | 115 | | | 120 | 105 | 113 | | 120 | 120 | 128 | | 135 | | 110 | 120 | | | 130 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени  (определяется тренером-преподавателем при проплывании)  (отбор по морфологической предрасположенности к виду спорта, владением (знакомство) с двумя стилям плавания, скольжение, желанием)  от 1 до 10 баллов, (где 10 самый высокий балл) | | | | | | | | | без учета времени  (определяется тренером-преподавателем при проплывании)  (отбор по морфологической предрасположенности к виду спорта, владением (знакомством) с четырьмя стилям плавания, скольжение, мотивации (желанием)  от 1 до 10 баллов, (где 10 самый высокий балл) | | | | | | | | | | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | 10,1 | | 9,9 | | 9,6 | 10,6 | | 10,3 | 10,00 | 9,8 | | 9,5 | | 9,1 | 10,3 | | 9,9 | | | 9,5 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | 3,5 | | 3,7 | | 3,9 | 3 | | 3,3 | 3,5 | 4 | | 4,3 | | 4,5 | 3,5 | | 3,7 | | | 3,9 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | 1 | | | 3 | | | | 6 | | 3 | | | | 5 | | | 8 | | | |

**Возраст для зачисления до года обучения – с 7 лет, свыше года обучения - с 9 лет**

1. Бег 30 метров. Бег проводиться по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**. Тестирование проводиться в спортивном (гимнастическом) зале или на универсальной площадке. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитываются количество выполненных циклов, состоящих из сгибания и разгибания рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.
3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (возвышенности) (от уровня скамьи).** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышенности выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+ ».
4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участник. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
5. **Плавание (вольный стиль) 50 м**. Испытание проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбы, бортика или воды (на усмотрение поступающего). Проплывание дистанции 25м кролем на спине и 25м кролем на груди (в любом порядке) либо «выбранным», удобным стилем плавания. Для поступающих на этап начальной подготовки свыше года обучения проплывание дистанций и стилей выполняется по заданию тренера-преподавателя). При завершении каждого отрезка дистанции участник касается стенки бассейна рукой. Оценивается техника плавания. Процедура проводится в индивидуальной или в групповой форме.
6. Бег челночный 3x10 м с высокого старта. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки линии поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была оставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш» тестируемый бежит до финишной лини, пересекает ее касаясь рукой, возвращается к линии старта, пересекает ее касаясь рукой и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
7. Бросок набивного мяча 1 кг вперед. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Испытуемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движение рук выбрасывается вперед. Результат фиксируется рулеткой. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
8. **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад.** Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку (веревку), ширина хвата 50 см. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад-вперёд. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.

Оценка: бальная система.

Зачисление на этап начальной подготовки перового обучения будет осуществляться по рейтинговой системе по результатам выполнения упражнений (тестов).