

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
**ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	3,5-4,5	4,55-5,55	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	7,48-8,20	
2	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	43-32,6	32,7-27	32,7-27	26,7-21	20,8,-16,2	16-11,2	
3	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	34-23,7	23,8-20,2	23,8-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	15,6-13,2	
4	Перенос мячей, с.	54-45	54-45	44,5-35	44,5-35	34,8-31	30,8-26	25,8-21	
5	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	25-35	36-45	36-45	45,5-55	55,5-67,5	68-80	
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	15-20	21-27	21-27	28-34	35-47	48-60	
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114	115-127	128-140	
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	25-35	36-54	36-54	55-74	75-87	88-100	
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	103-113	114-152	114-152	154-190	191-215	216-240	
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	13,8-12,0	11,9-10,95	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	9,1-8,5	

**Требования к спортивным результатам в НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
**ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	3,4-4,4	4,45-5,40	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-69,2	69,5-7,67	
2	Бег по «восьмерке», с.	47-37	47-37	36,7-31	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8	
3	Бег вокруг стола, с.	34-24	34-24	23,9-22,1	23,9-22,1	22,0-20,1	20,0-17,6	17,5-15,1	
4	Перенос мячей, с.	54-45	54-45	44,6-37	44,6-37	36,8-33	32,8-28	27,8-23	
5	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	10-20	21-30	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65	
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	15-20	21-27	21-27	28 - 34	35-47	48-60	
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114	115-127	128-140	
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	25-35	36-54	36-54	55-74	75-87	88-100	
9	Прыжок в длину с места, см.	106-116	106-116	117-136	117-136	137-155	156-180	181-205	
10	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	14,0-13,1	13,0-11,5	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25	

**Требования к спортивным результатам в НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 60 м, сек.	11,2	10,9	10,0	9,5	9,0	8,4	8,0	
2	Прыжок в длину с места, см	160	165	175	195	205	220	235	
3	Подтягивание	3	4	5	7	9	10	10	
4	Поднимание туловища за 1 мин, раз								
5	Бег 200 м, с.	39,00	37,00	35,00					
6	Бег 400 м., с				1.20,00	1.15,00	1.10,00	1.05,00	
7	Тройной прыжок в длину с места, см	400	420	460	560	580	620	670	
8	Бег 1000 м.,с	5.00,0	4.30,0	4.20,0	4.00,0	3.35,0	3.15,0	3.00,0	
9	Бег 2000 (м), 3000 (ж) м.,с	12.30,0	12.10,0	11.50,0	11.20,0	11.00,0	10,30.0	10,10.0	

**Требования к спортивным результатам в ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 60 м, сек.	11,3	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,6	
2	Прыжок в длину с места, см	155	160	165	175	185	190	200	
3	Подтягивание								
4	Поднимание туловища за 1 мин, раз	30	35	37	40	45	47	50	
5	Бег 200 м, с.	42,00	40,00	39,00					
6	Бег 400 м., с				1.30,00	1.25,00	1.20,00	1.15,00	
7	Тройной прыжок в длину с места, см	370	400	440	520	560	580	610	
8	Бег 1000 м.,с	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.45,0	3.30,0	
9	Бег 2000 (м), 3000 (ж) м.,с	13.10,0	13.00,0	12.50,0	12.30,0	12.00,0	11,30.0	11,20.0	

**Требования к спортивным результатам в ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II

**БАСКЕТБОЛ**  
**ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Прыжок в длину с места	160	174	190	195	205	210	215	220
2	Высота подскока По Абалакову	30	32	35	38	41	43	44	46
3	Бег 20 м	4.2	4.0	3.9	3.9	3.8	3.6	3.6	3.5
4	Бег 40 м	4 п 15	5 п	5 п 20	6 п 15	7 п	8 п	8 п 10	8 п 15
5	Бег 300м (для НП) Бег 600 м (для ТГ)	1.16	1.07	5.5	1.55	1.45	1.35	1.32	1.31
6	Передвижение в защитной стойке (с)	10.1	10.0	9.8	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2
7	Скоростное ведение (с, попадания)	15.0	14.9	14.7	14.2	14.0	13.9	13.5	13.4
8	Переда мяча(с, попадания)	14.2	14.0	14.0	13.8	13.6	13.5	13.2	13.1
9	Дистанционные броски	28	30	35	40	45	58	50	55
10	Штрафные броски	-	-	-	48	50	60	70	75

**Требования к спортивным результатам в БАСКЕТБОЛЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>3 юн</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**БАСКЕТБОЛ**  
**ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Прыжок в длину с места	155	160	180	195	205	205	207	209
2	Высота подскока По Абалакову	28	32	35	37	40	41	42	43
3	Бег 20 м	4.5	4.3	4.0	3.7	3.7	3.7	3.7	3.6
4	Бег 40 м	4 п	4 п 20	5 п 10	6 п	6 п 25	7 п	7 п 10	7 п 15
5	Бег 300м (для НП) Бег 600 м (для ТГ)	1.20	1.15	1.00	2.10	1.55	1.40	1.37	1.35
6	Передвижение в защитной стойке (с)	10.3	10.2	10	9.5	9.0	8.8	8.7	8.6
7	Скоростное ведение (с, попадания)	15.3	15.1	15.0	14.8	14.6	14.5	14.4	14.3
8	Переда мяча(с, попадания)	14.5	14.4	14.3	14.1	13.9	13.8	13.6	13.5
9	Дистанционные броски	28	30	35	40	45	58	50	55
10	Штрафные броски	-	-	-	48	50	60	70	75

**Требования к спортивным результатам в БАСКЕТБОЛЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>3 юн</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**ВОЛЕЙБОЛ**  
**ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1	5, 0	4, 8	4, 7	4, 6	4, 6
3	Бег 30 м (5x6),с	12, 0	11, 5	11, 0	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	26, 0	25, 5	24, 9	24, 2	24, 0
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5, 8 11, 0	6, 6 11, 5	7, 0 12, 5	7, 7 13, 0	8, 2 13, 8	9, 0 15, 0	9, 5 17, 0	11, 0 17, 5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140
9	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5		
10	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6	
11	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8
12	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3
14	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)				2	3	4	3	2
15	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6
16	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4				
17	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4
18	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6
19	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4
20	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4
21	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3

22	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3
23	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8
24	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7	
25	Нападающий удар - блокирование					6	5	6	6
26	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6
27	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6
28	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14
29	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16
30	Полезное блокирование в игру (%)				25	30	30	30	35
31	Ошибка при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12

### Требования к спортивным результатам в ВОЛЕЙБОЛЕ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>1 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>



**ВОЛЕЙБОЛ**  
ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	192
2	Бег 30 м, с	5, 9	5, 8	5, 7	5, 7	5, 6	5, 6	5, 5	5, 4
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 2	11, 9	11, 5	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	29, 7	28, 0	27, 4	26, 8	26, 2
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4, 0 8, 0	5, 0 9, 0	5, 4 10, 0	5, 7 10, 8	6, 5 13, 5	7, 2 14, 5	7, 5 15, 2	7, 9 15, 5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112
9	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5		
10	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6	
11	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8
12	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3
14	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)				2	3	4	3	2
15	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6
16	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4				
17	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4
18	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6
19	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4
20	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4
21	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3

22	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3
23	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8
24	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7	
25	Нападающий удар - блокирование					6	5	6	6
26	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6
27	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6
28	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14
29	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16
30	Полезное блокирование в игру (%)				25	30	30	30	35
31	Ошибка при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12

### Требования к спортивным результатам в ВОЛЕЙБОЛЕ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>1 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ****ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 20 с высокого старта(с)	4,25	4,17	4,12	-	-	-	-	-
2	Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160,3	182,5	190,3	-	-	-	-	-
3	Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	37	41	43	-	-	-	-	-
4	Бег 20 м спиной вперед(с)	7,17	6,93	6,81	-	-	-	-	-
5	Челночный бег 4х9 м	11,03	10,89	10,73	-	-	-	-	-
6	Комплексный тест на ловкость(с)	16,88	16,69	16,61	-	-	-	-	-
7	Бег на коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18	-	-	-	-	-
8	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94	-	-	-	-	-
9	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,47	16,32	16,24	-	-	-	-	-
10	Слаломный бег б/ш (с)	12,39	12,10	11,98	-	-	-	-	-
11	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7	-	-	-	-	-
12	Слаломный бег с/ш (с)	14,42	14,19	14,03	-	-	-	-	-
13	Бег 30 м старт с места (с)	-	-	-	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
14	Пятикратный прыжок в длину (м)	-	-	-	8	9	10	11	12,5
15	Бег 400 (с)	-	-	-	74	70	66	64	62
16	Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	-	-	-	10	12	14	16	18
17	Подтягивание на перекладине (кол-во)	-	-	-	8	10	12	14	15
18	Бег 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	12,6	12,3	12,0
19	Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
20	Челночный бег 5х54 м (с)	-	-	-	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0
21	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	27	26	24	23	22
22	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	-	-	-	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
23	Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	-	5	6	7	9	10

**Требования к спортивным результатам в ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>1 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	
	Свыше двух лет	<b>III</b>

**КОННЫЙ СПОРТ****ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, об\сек	10\30	10\30		10\25	10\25	10\20	10\20	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, ладони на плечах, сек	5	6		8	9	10	10	
3	Приседания, раз	6	7		12	13	14	14	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	6		8	9	10	10	
5	Подъем туловища из положения лежа, раз	6	7		10	11	12	12	
6	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	+	+		+	+	+	+	
7	Подъем ноги, согн в колене, из положения стоя	+	+		+	+	+	+	
8	Навыки обращения с лошадью и уход за ней (выполнено без нареканий)	+	+		+	+	+	+	
9	Оценка работы всадника:								
10	Выполнение аллюра: шаг	+	+						
11	Выполнение аллюра: рысь	+	+						
12	Выполнение аллюра: галоп	+	+						
13	Прыжок через барьер	-	-						
14	Выполнение шага: сокращенного, среднего, прибавленного				+	+	+	+	
15	Выполнение рыси: сокращенной, средней, прибавленной				+	+	+	+	
16	Выполнение галопа: среднего, прибавленного				+	+	+	+	
17	Преодоление маршрута				4 ш очка	4 ш очка	б\штрафа	б\штрафа	
18	Количество препятствий	-	3		8	10	12	12	
19	Количество прыжков	-	6		12	13	14	15	
20	Высота препятствий, см	-	60-80		100	100-110	110	120	

**КОННЫЙ СПОРТ**  
ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, об\сек	10\30	10\30		10\25	10\25	10\20	10\20	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, ладони на плечах, сек	5	6		8	9	10	10	
3	Приседания, раз	6	7		12	12	13	13	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	5		8	8	8	8	
5	Подъем туловища из положения лежа, раз	5	6		10	10	10	10	
6	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	+	+		+	+	+	+	
7	Подъем ноги, согн в колене, из положения стоя	+	+		+	+	+	+	
8	Навыки обращения с лошадью и уход за ней (выполнено без нареканий)	+	+		+	+	+	+	
9	Оценка работы всадника:								
10	Выполнение аллюра: шаг	+	+						
11	Выполнение аллюра: рысь	+	+						
12	Выполнение аллюра: галоп	+	+						
13	Прыжок через барьер	-	-						
14	Выполнение шага: сокращенного, среднего, прибавленного				+	+	+	+	
15	Выполнение рыси: сокращенной, средней, прибавленной				+	+	+	+	
16	Выполнение галопа: среднего, прибавленного				+	+	+	+	
17	Преодоление маршрута				4 ш очка	4 ш очка	б\штрафа	б\штрафа	
18	Количество препятствий	-	3		8	10	12	12	
19	Количество прыжков	-	6		12	13	14	15	
20	Высота препятствий, см	-	60-80		100	100-110	110	120	

Спортсмен переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП. Для ТГ-4 перевод спортсмена-конника при выполнении 70% упражнений по ОФП.

**Требования к спортивным результатам в КОННОМ СПОРТЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>3 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**  
ЮНОШИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу	(не более 5,8 с)	(не более 5,8 с)	(не более 5,1 с)	(не более 5,1 с)				
2	Прыжок в длину с места	(не менее 150 см)	(не менее 150 см)	(не менее 200 см)	(не менее 200 см)	(не менее 200 см)	(не менее 200 см)	(не менее 200 см)	
3	Прыжок в высоту с места	(не менее 25 см)	(не менее 25 см)						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 12 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 20 раз)	(не менее 20 раз)	(не менее 25 раз)	(не менее 25 раз)	(не менее 25 раз)	
5	Подъем туловища, лежа на спине	(не менее 10 раз)	(не менее 10 раз)						
6	Восьмерной прыжок с места			(не менее 14,0м)	(не менее 14,0м)	(не менее 16,0м)	(не менее 16,0м)	(не менее 16,0м)	
7	Бег 400 м			(не более 1.00,15 мин)	(не более 1.00,15 мин)				
8	Кросс 3000 м			(без учёта времени)	(без учёта времени)				
9	Бег на 60 м с ходу					(не более 10,0 с)	(не более 10,0 с)	(не более 10,0 с)	
10	Кросс 5000 м					(не более 20 мин 00 с)	(не более 20 мин 00 с)	(не более 20 мин 00 с)	

**Требования к спортивным результатам в СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**  
ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу	(не более 6.0 с)	(не более 6.0 с)	(не более 5,6 с)	(не более 5,6 с)				
2	Прыжок в длину с места	(не менее 140 см)	(не менее 140 см)	(не менее 190 см)	(не менее 190 см)	(не менее 180 см)	(не менее 180 см)	(не менее 180 см)	
3	Прыжок в высоту с места	(не менее 20 см)	(не менее 20 см)						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 8 раз)	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 18 раз)	(не менее 18 раз)	(не менее 18 раз)	
5	Подъем туловища, лежа на спине	(не менее 7 раз)	(не менее 7 раз)						
6	Восьмерной прыжок с места			(не менее 13,0м)	(не менее 13,0м)	(не менее 15,0м)	(не менее 15,0м)	(не менее 15,0м)	
7	Бег 400 м			(не более 1.00,15 мин)	(не более 1.00,15 мин)				
8	Кросс 3000 м			(без учёта времени)	(без учёта времени)				
9	Бег на 60 м с ходу					(не более 11,0 с)	(не более 11,0 с)	(не более 11,0 с)	
10	Кросс 5000 м					(не более 22 мин 00 с)	(не более 22 мин 00 с)	(не более 22 мин 00 с)	

**Требования к спортивным результатам в СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**  
ЮНОШИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бросок набивного мяча 1 кг, не менее	3,8	4	4	7,5	7,5	7,5	7,5	
2	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	25	35	35	40	40	40	40	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	20	20	24	24	24	24	
4	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	160	160	170	170	170	170	
5	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	90	90	100	100	100	100	
6	Челночный бег 3x10м, с не более	10	9,5	9,5					
7	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, не менее, раз		13	13	18	18	18	18	
8	Подтягивание на перекладине, раз, не менее				6	6	6	6	
9	Удерживание растянутого лука в положении изготовки, с., не менее				40	40	40	40	

**Требования к спортивным результатам в СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>



**СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**  
ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бросок набивного мяча 1 кг,м,не менее	3,3	3,5	3,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
2	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	20	30	30	35	35	35	35	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	10	18	18	20	20	20	20	
4	Прыжок в длину с места, см, не менее	120	140	140	155	155	155	155	
5	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	80	100	100	110	110	110	110	
6	Челночный бег 3x10м,с не более	10,5	10	10					
7	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, не менее,раз		11	11	17	17	17	17	
8	Подтягивание на перекладине, раз, не менее				4	4	4	4	
9	Удерживание растянутого лука в положении изготовки, с., не менее				35	35	35	35	

**Требования к спортивным результатам в СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	(фиксация не менее 5 с)							
2	Упражнение «рыбка»	(расстояние между лбом и стопами не более 10 см)							
3	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	(не менее 8 раз)							
4	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с	(не менее 10 раз)							
5	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног.	(фиксация не менее в течение 3 с)							
6	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног.				(расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)				
7	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии				(отклонение от прямой линии не более 15 см)				
8	Упражнение «мост» на коленях: с касанием руками пола				(фиксация не менее 3 с)				
9	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см				(фиксация не менее 5 с)				
10	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с				(не менее 8 раз)				
11	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой				(не менее 10 раз)				
12	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с				(не менее 15 раз)				
13	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног				(фиксация не менее 3 с)				

### **Требования к спортивным результатам в ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>1 юн</b>
	3 год	<b>2 юн</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**ФУТБОЛ**  
ЮНОШИ/ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30 м.,с	6,7	6,5	6,3					
2	Бег 60 м.,с				10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
3	Челночный бег 3x10 м.,с	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
4	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	210	215	220	225
5	Поднимание туловища за 1 мин.,раз	30	35	40	42	44	46	48	50
6	Сгибание рук в упоре лежа,раз	18	19	20	21	22	23	24	25
7	Подтягивание, раз				6	7	8	9	10
8	Бег 1000 м., с	4,50	4,45	4,40					
9	Бег 2000 м. с				9,0	8,50	8,40	8,20	8,0
10	Бег с мячом 30 м.,с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
11	Удар по мячу на дальность,сумма ударов обеих ног	30	34	38	42	46	50	54	58
12	Вбрасывание с аута, м.	6	7	8					
13	Ведение мяча,обводка 4 стоек,удар по воротам	14,0	12,0	10,	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
14	Бег 5x30 м.с ведением мяча	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
15	Удар по мячу на точность с 11 м.(НП),17 м. (ТГ)по центру	6	6	7	7	8	8	9	9
16	Жонглирование мячом, раз	-	-	-	14	18	20	22	25

**Требования к спортивным результатам в ФУТБОЛЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	1 юн
Тренировочный	До двух лет	
	Свыше двух лет	<b>III</b>

**ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА****ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу		не бол 5,1 с	не бол 5,1 с	-	-	-	-	
2	Бег на 100 м с ходу		-	-	не более 12,6 с	не более 12,6 с	не более 12,6 с	не более 12,6 с	
3	Прыжок в длину с места		не менее 200 см	не менее 200 см	не менее 250 см	не менее 250 см	не менее 250 см	не менее 250 см	
4	Прыжок в высоту с места		не менее 35 см	не менее 35 см	не менее 55 см	не менее 55 см	не менее 55 см	не менее 55 см	
5	Тройной прыжок с места		не менее 6,0 м	не менее 6,0 м	не менее 7,6 м	не менее 7,6 м	не менее 7,6 м	не менее 7,6 м	
6	Десятерной прыжок с места		не менее 21,0 м	не менее 21,0 м	не менее 26,5 м	не менее 26,5 м	не менее 26,5 м	не менее 26,5 м	
7	Бег 1000 м		не более 3 мин. 55 с	не более 3 мин. 55 с	-	-	-	-	
8	Кросс 3000 м		не более 11,00 с	не более 11,00 с	не более 10,00 с	не более 10,00 с	не более 10,00 с	не более 10,00 с	
9	Подтягивание на перекладине		не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 раз	не менее 10 раз	не менее 10 раз	не менее 10 раз	
10	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа		-	-	-	-	-	-	
11	Подъем туловища лежа на спине		не менее 15 раз	не менее 15 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	
12	Челночный бег 3x10 м		не более 9,3 с	не более 9,3 с	не более 8,0 с	не более 8,0 с	не более 8,0 с	не более 8,0 с	
13	Обязательная тех. программа		+	+	+	+	+	+	

**Требования к спортивным результатам в ПРЫЖКАХ С ТРАМПЛИНА**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>2 юн.</b>
	3 год	<b>1 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА****ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу, не более, с		5,6	5,6	-	-	-	-	
2	Бег на 100 м с ходу, не более, с		-	-	12,9	12,9	12,9	12,9с	
3	Прыжок в длину с места		не менее 190 см	не менее 190 см	не менее 235 см	не менее 235 см	не менее 235 см	не менее 235 см	
4	Прыжок в высоту с места		не менее 30 см	не менее 30 см	не менее 50 см	не менее 50 см	не менее 50 см	не менее 50 см	
5	Тройной прыжок с места		не менее 5,5 м	не менее 5,5 м	не менее 7,4 м	не менее 7,4 м	не менее 7,4 м	не менее 7,4 м	
6	Десятерной прыжок с места		не менее 21,5 м	не менее 21,5 м	не менее 25,5 м	не менее 25,5 м	не менее 25,5 м	не менее 25,5 м	
7	Бег 1000 м, не более, с		4 мин. 05	4 мин. 05	-	-	-	-	
8	Кросс 3000 м		не более 12 мин. 30 с	не более 12 мин. 30 с	не более 11 мин. 00 с	не более 11 мин. 00 с	не более 11 мин. 00 с	не более 11 мин. 00 с	
9	Подтягивание на перекладине		-	-	-	-	-	-	
10	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа		не менее 14 раз	не менее 14 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	
11	Подъем туловища лежа на спине		не менее 10 раз	не менее 10 раз	не менее 27 раз	не менее 27 раз	не менее 27 раз	не менее 27 раз	
12	Челночный бег 3x10 м, не более		9,6 с	9,6 с	8,5 с	8,5 с	8,5 с	8,5 с	
13	Обязательная тех. программа		+	+	+	+	+	+	

**Требования к спортивным результатам в ПРЫЖКАХ С ТРАМПЛИНА**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>2 юн.</b>
	3 год	<b>1 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА****ЮНОШИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30м(сек)	5.8	5.2	5.0	-	-	-	4.7	4.7
2	Бег 60м(сек)	-	-	-	9.2	9.0	8.0	14.0	13.5
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	8	12	15	17	19
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)	20	25	27	30	34	37	42	43
5	Приседание с партнёром одного веса	5	8	10	12	14	18	18	19
6	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	200	205	210	218	220
7	Сгибание туловища из положения лёжа до угла 90* руки на поясе за 20 сек.	6	8	10	12	14	16	17	18
8	забегания ногами вокруг головы по 5раз в каждую сторону (сек)	-	20	18	15	14	13	11	10
9	10 переворотов с моста из положения упора головой в ковёр (сек)	-	12.0	11.0	10.0	9.0	8.5	7.5	7
10	10 бросков манекена через спину (сек)	-	26	26	25	24	23	21	20
11	10 бросков манекена прогибом (сек)	-	-	-	29.0	28.0	27.0	25	23

**Требования к спортивным результатам в ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>3 юн.</b>
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

ЮНОШИ, 29-66 кг

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30 м., с.	6,6	6,5	6,5	5,6	5,6	5,2	5,2	
2	Подтягивание, кол-во раз	6	8	8	10	10	13	13	
3	Сгибание тела лежа на спине за 20 сек, кол-во раз	13	13	13	13	13	14	14	
4	Бег 1500 м., с.	7,30	7,20	7,20	7,15	7,15	6,40	6,40	
5	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	35	35	50	50	55	55	
6	Прыжок в длину с места, см	130	170	170	180	180	195	195	
7	Челночный бег, 3 x 10 м., с.	10,0	7,4	7,4					
8	Приседания с партнером равного веса, раз		8	8	8	8	10	10	
9	Пятикратное вставание на мост,с.		15,5	15,5	12,8	12,8	11,8	11,8	
10	Забегание на мосту, 3 влево,3 вправо,с.		18	18	17,0	17,0	16,5	16,5	
11	10 бросков с колена «мельница»,с.		31	31	30	30	27	27	
12	10 кувырков вперед, с.		18	18	17,5	17,5	17,0	17,0	

**Требования к спортивным результатам в ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>3 юн.</b>
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

ЮНОШИ, СВЫШЕ 73 кг

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30 м., с.	6,7	6,7	6,7	5,7	5,7	5,3	5,3	
2	Подтягивание, кол-во раз	4	6	6	8	8	9	9	
3	Сгибание тела лежа на спине за 20 сек, кол-во раз	8	8	8	10	10	12	12	
4	Бег 1500 м., с.	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,0	7,0	
5	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	25	25	30	30	40	40	
6	Прыжок в длину с места, см	135	170	170	180	180	195	195	
7	Челночный бег, 3 x 10 м., с.	9,8	7,6	7,6					
8	Приседания с партнером равного веса, раз		3	3	5	5	6	6	
9	Пятикратное вставание на мост,с.		15,5	15,5	13,2	13,2	12,5	12,5	
10	Забегание на мосту, 3 влево,3 вправо,с.		25	25	17,5	17,5	17,0	17,0	
11	10 бросков с колена «мельница»,с.		32	32	32	32	29	29	
12	10 кувырков вперед, с.		18	18	17,8	17,8	17,2	17,2	

**Требования к спортивным результатам в ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>3 юн.</b>
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>



**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

ДЕВУШКИ, 29-66 кг

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30 м., с.	6,8	6,7	6,7	5,8	5,8	5,3	5,3	
2	Подтягивание, кол-во раз	4	6	6	8	8	11	11	
3	Сгибание тела лежа на спине за 20 сек, кол-во раз	11	11	11	11	11	12	12	
4	Бег 1500 м., с.	7,30	7,20	7,20	7,15	7,15	6,50	6,50	
5	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	35	35	45	45	50	50	
6	Прыжок в длину с места, см	130	160	160	170	170	185	185	
7	Челночный бег, 3 x 10 м., с.	10,0	7,5	7,5					
8	Приседания с партнером равного веса, раз		7	7	7	7	8	8	
9	Пятикратное вставание на мост,с.		16,5	16,5	13,3	13,3	12,3	12,3	
10	Забегание на мосту, 3 влево,3 вправо,с.		19	19	17,5	17,5	17,0	17,0	
11	10 бросков с колена «мельница»,с.		34	34	33	33	29	29	
12	10 кувырков вперед, с.		18,4	18,4	18	18	17,4	17,4	

**Требования к спортивным результатам в ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>2 юн.</b>
	3 год	<b>3 юн.</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>III</b>
	Свыше двух лет	<b>II</b>

**ТХЭКВОНДО**  
ЮНОШИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег 30м, не более, с	6,2	6	5,8	5,2	5,1	5,1	5,0	
2	Челночный бег 3x10 м, не более, с	16	15	14	13	13	13	12	
3	Непрерывный бег в свободном темпе, мин	10	10	10	10	10	10	10	
4	Подтягивание на перекладине, не менее, раз	3	5	7	7	9	12	12	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, не менее, раз	15	16	17	20	20	20	25	
6	Подъем туловища лежа на полу (пресс), не менее, раз	15	18	20	22	22	25	30	
7	Прыжок в длину с места, не менее, см	110	115	120	130	130	135	140	
8	Бег 500 м, не более				1,40	1,40	1,40	1,40	
9	Толчок ядра 1 кг, не менее, м				4	4	4	4	

**Требования к спортивным результатам в ТХЭКВОНДО**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>1 юн.</b>
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ПАНКРАТИОН**  
ЮНОШИ/ДЕВУШКИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег с низкого старта 30 м., с.	5,6	5,0	5,0					
2	Прыжок в длину с места, см.	160	184	184	186	189	194	197	219
3	Челночный бег 4 x 20 м.,с.	25,4	21,6	21,6	19,4	17,4	17,3	17,0	16,8
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	9	9	9, за 20 сек	9, за 20 сек.	10, за 20 сек.	10, за 20 сек.	11, за 20 сек.
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	19	19	22	24	27	29	31
6	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты кол-во раз	15	17	17	19	24	34	37	39
7	Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении, основные атакующие и защитные действия			Выполнение основных атакующих действий				
8	Бег с низкого старта 60 м., с.				10,1	9,9	8,9	8,8	8,7
9	Суммарное время из 6 прямых ударов руками, с.				5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
10	Суммарное время из 6 прямых ударов ногами, с.				8,6	8,3	7,6	7,4	7,6

**Требования к спортивным результатам в ПАНКРАТИОНЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>1 юн.</b>
	3 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

## **ШАХМАТЫ** ЮНОШИ/ДЕВУШКИ

### **Контрольно-переводные нормативы для групп НП - 1 по теоретической подготовке.**

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, определить цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.

Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.

Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьёй, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».

Участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп НП – 2 о теоретической подготовке**

При выпуске из группы НП - 2 и приеме в учебно-тренировочную группу 1-го года обучения необходимо:

Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.

Знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских шахматах XVI – XVII веков.

Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей Гамбита Эванса, венской партии, королевского Гамбита.

Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2 - 4-х ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции.

Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

### **Контрольно-переводные нормативы для групп ТГ - 1 по теоретической подготовке.**

При выпуске из группы ТГ - 1 и приеме в учебно-тренировочную группу 2-го года обучения необходимо:

Знать категории соревнований.

Рассказать о основных положениях теории Филодора.

Показать умение составлять план и оценку позиции в дебюте. Показать значение стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».

Уметь ставить мат слоном и конем.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп ТГ - 2 по теоретической подготовке.**

Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

Знать системы соревнований по шахматам и уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур. Знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

Рассказать о французских и английских шахматистах середины XIX века. Показать понимание вклада П.Морфи в развитие шахматной теории.

Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать значение стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии..

Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».

Иметь понятие о тренировке шахматиста.

Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп ТГ - 3 по теоретической подготовке.**

Иметь представление о роли ДЮСШ в развитии спорта в нашей стране.

Уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз «Белая ладья».

Рассказать об основных положениях теории В. Стейница, его творчестве, знании наследия В. Стейница для развития шахматной теории.

Рассказать о начальном этапе борьбы на первенство мира.

Дать исторический обзор развития шахмат в России.

Дать характеристику современных дебютов. Показать значение стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Владеть основными приемами атаки на короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп ТГ - 4 по теоретической подготовке.**

Продемонстрировать знание курсов начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Знать функции Федерации по виду спорта и Комитета по физической культуре и спорту.

Получить зачет по судейству и организации соревнований.

Рассказать о творческом наследии Н.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.

Владеть методами работы над дебютом. Показать знание стратегических идей Алёхина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.

Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.

Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.

Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп ТГ – 5 по теоретической подготовке.**

Иметь четкое представление о понятии «Моральный облик советского шахматиста».

Сдать зачет по судейству и организации соревнований.

Рассказать о творчестве Х.-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алёхине. Знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни.

Уметь объяснить смысл концентрического метода и изучения дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нинцовича, дебюта Рети.

Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».

Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Знать закономерности тренировки шахматиста.

### **Требования к спортивным результатам в ШАХМАТАХ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	<b>III</b>
Тренировочный	До двух лет	<b>II</b>
	Свыше двух лет	<b>I</b>

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**  
ЮНОШИ/ДЕВУШКИ

Группы	Балл	Бег 60 м		Бег 100 м		10-скоч		Прыжок с места		Брюш.пресс за 30 сек		Подтяг.(м) Отжим. (д)		Бег 500 м	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5	11,0	12,0			14,00	13,00	150	140	21	21	3	10	2,00	2,15
	4	11,2	12,2			13,50	12,50	145	135	20	20	2	9	2,10	2,20
	3	11,5	12,5			13,00	12,00	140	130	18	18	1	8	2,20	2,25
НП-2-3	5	10,3	11,0			15,00	14,00	160	150	23	22	5	12	1,55	2,10
	4	10,5	11,2			14,50	13,50	155	145	22	21	4	11	2,05	2,15
	3	10,8	11,5			14,00	13,00	150	140	20	19	2	10	2,10	2,20
УТГ-1	5	10,1	10,5			17,50	16,50	180	165	24	23	6	18	1,50	2,05
	4	10,3	10,7			17,00	16,00	175	160	23	22	5	16	2,00	2,10
	3	10,6	11,0			16,50	15,50	165	155	21	20	3	12	2,05	2,15
УТГ-2	5	9,9	10,1			18,50	17,50	185	170	25	24	7	20	1,45	2,00
	4	10,1	10,3			18,00	17,00	180	165	24	23	6	18	1,55	2,05
	3	10,4	10,6			17,50	16,50	170	160	22	21	4	14	2,00	2,10
УТГ-3	5			15,4	16,3	21,00	19,30	200	190	26	25	8	22	1,40	1,55
	4			15,6	16,5	20,00	18,30	190	180	25	24	7	20	1,50	2,00
	3			15,9	16,8	19,00	17,00	180	170	23	22	5	16	1,55	2,05

<b>УТГ-4</b>	<b>5</b>			15,3	16,1	23,00	20,00	220	200	28	26	10	25	1,35	1,50
	<b>4</b>			15,5	16,3	22,00	19,00	210	190	27	25	8	22	1,45	1,55
	<b>3</b>			15,8	16,6	21,00	18,00	200	180	25	23	6	18	1,50	2,00
<b>УТГ-5</b>	<b>5</b>														
	<b>4</b>														
	<b>3</b>			15,2 15,4 15,7	15,6 15,8 16,1	23,50 22,50 21,50	20,30 19,30 18,30	225 215 205	210 200 195	29 28 26	27 26 24	12 10 8	28 26 22	1,30 1,40 1,45	1,45 1,50 1,55

<b>Группы</b>	<b>Классический ход</b>																							
	<b>500 м. (мин)</b>						<b>п/п 2-х ш.х. 100 м.(сек)</b>						<b>одн.бесш.ход 100 м. (сек)</b>						<b>п/п 2-х ш. без палок 100 м (сек)</b>					
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>			<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>			<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>			<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>НП-1</b>	3,00	3,10	3,30	3,10	3,20	3,40	27,0	28,0	30,0	29,0	30,0	32,0	27,0	29,0	33,5	28,0	30,0	34,5	34,0	35,0	37,0	37,0	38,0	40,0
<b>НП-2-3</b>	2,50	3,00	3,20	3,00	3,10	3,30	25,0	26,0	28,0	28,0	29,0	31,0	26,0	28,0	32,5	27,0	29,0	33,5	32,0	33,0	35,0	35,0	37,0	39,0
<b>УТГ-1</b>	2,30	2,40	3,00	2,40	2,50	3,10	22,0	24,0	26,0	27,0	28,0	30,0	25,5	27,0	31,5	26,5	28,5	32,5	31,0	32,5	34,0	34,0	36,0	38,0
<b>УТГ-2</b>	2,20	2,30	2,50	2,30	2,40	3,00	21,0	22,0	24,0	25,0	26,0	28,0	25,0	26,5	30,0	26,0	28,0	31,0	27,0	29,0	30,5	30,0	31,0	32,5
<b>УТГ-3</b>	1,50	2,00	2,20	2,10	2,20	2,30	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	26,5	24,0	24,5	27,5	25,0	27,0	29,5	26,0	27,5	30,0	29,0	30,0	32,5
<b>УТГ-4</b>	1,45	1,50	2,00	2,00	2,05	2,10	19,5	20,5	21,0	21,0	22,0	23,0	19,3	20,0	23,5	21,0	23,5	25,0	25,0	26,5	29,0	28,0	29,0	30,0
<b>УТГ-5</b>	1,35	1,40	1,50	1,50	1,55	2,00	18,5	19,0	20,0	20,5	21,0	22,0	18,0	19,5	20,0	20,5	21,0	22,0	23,0	25,0	28,0	26,0	27,5	29,0



Группы	Коньковый ход																							
	500 м. (мин)						одновр. 1 ш.х. 100 м (сек)						одновр. 2-х ш.ход 100 м. (сек)						без палок 100 м (сек)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
УТГ-1	2,10	2,20	2,30	2,20	2,30	2,40	25,0	26,0	27,0	26,0	27,0	28,0	24,0	25,0	27,0	25,0	26,0	28,0	29,0	29,5	32,0	31,0	31,5	33,0
УТГ-2	1,50	2,00	2,10	2,00	2,10	2,20	24,0	25,0	26,0	25,0	26,0	27,0	22,0	23,0	25,0	24,0	25,0	27,0	28,0	28,5	30,0	30,0	30,5	32,0
УТГ-3	1,27	1,32	1,40	1,50	1,55	2,00	21,0	21,5	22,0	22,0	22,5	23,0	21,0	22,0	24,0	22,0	23,0	25,0	26,0	27,0	28,0	28,0	29,0	29,5
УТГ-4	1,23	1,27	1,35	1,40	1,45	1,50	20,0	20,5	21,0	21,0	21,5	22,0	20,0	21,0	22,0	21,0	22,0	24,0	24,0	25,0	26,0	26,0	27,0	27,5
УТГ-5	1,22	1,24	1,27	1,35	1,40	1,45	19,0	19,5	20,0	20,0	20,5	21,0	19,0	20,0	21,0	20,5	21,5	22,5	23,0	24,0	25,0	25,0	26,0	27,0

### Требования к спортивным результатам в ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	2ю
	3 год	1ю
Тренировочный	До двух лет	3
	Свыше двух лет	2

**ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**  
ЮНОШИ

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу	Не более 5,8 с			Не более 4,8 с				
2	Бег 60 м с ходу				Не более 9,0 с				
3	Прыжок в длину с места, см.	Не менее 160 см			Не менее 190 см				
4	Бросок набивного мяча 3 кг, сидя из-за головы	Не менее 3,7							
5	Бег 800 м	Не более 4,45 мин							
6	Бег 1500 м				Не более 5 мин 50 с				
7	Индивидуальная гонка на время – 5 км	Не более 12 мин							
8	Индивидуальная гонка на время – 15 км				Не более 26 мин				
9	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Не менее 6			Не менее 10				
10	В висе удержание ног в положении прямого угла				Не менее 15 с				
11	Челночный бег 3x10				Не более 8 с				

**Требования к спортивным результатам в ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	2ю
Тренировочный	До двух лет	1ю
	Свыше двух лет	3

**ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**  
**ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 30 м с ходу	Не более 5,8 с			Не более 4,8 с				
2	Бег 60 м с ходу				Не более 10,8 с				
3	Прыжок в длину с места, см.	Не менее 160 см			Не менее 170 см				
4	Бросок набивного мяча 3 кг, сидя из-за головы	Не менее 3,7							
5	Бег 800 м	Не более 4,45 мин							
6	Бег 1500 м				Не более 5 мин 50 с				
7	Индивидуальная гонка на время – 5 км	Не более 12 мин							
8	Индивидуальная гонка на время – 10 км				Не более 22 мин				
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Не менее 12			Не менее 20				
10	В висе удержание ног в положении прямого угла				Не менее 15 с				
11	Челночный бег 3x10				Не более 9,5 с				

**Требования к спортивным результатам в ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	
	3 год	2ю
Тренировочный	До двух лет	1ю
	Свыше двух лет	3

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**  
**ЮНОШИ/ДЕВУШКИ**

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег с низкого старта 30 м., с.	6,2\6,4	5,8\6,0	5,6\5,8				
2	Прыжок в длину с места, см.	130\110	150\130	1,7\1,5				
3	Челночный бег 3 x10 м, с	10,0\10,4	9,6\10,0	9,4\9,8				
4	Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	14\13	18\16	25\16				
5	Бег 1000 м, с			4.20\4.50				
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз			10				
7	Упражнение «толчок» с гирей 12 кг	25\0	50\0					
8	Упражнение «рывок» с гирей 12 кг	25\0	50\0					
9	Упражнение «рывок» с гирей 8 кг	0\30	0\50					

**Требования к спортивным результатам в ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	
	2 год	1 юношеский (юноши) 3 юношеский (девушки)
Тренировочный	До двух лет	
	Свыше двух лет	