**ВОЛЕЙБОЛ**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **НП** | | | **Т (СС)** | | | | | **ССМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Весь период** |
| Быстрота | Бег 30 м (сек) | не более 6/6,6 с | не более  5,8/6,4 с | не более  5,6/6,2 с | не более  5,5/6 с | не более  5,4/5,9 с | не более  5,3/5,8 с | не более  5,2/5,7 с | не более  5,1/5,6 с | не более  5/5,5 с |
| Челночный бег 5 x 6 м (сек) | не более 12,0/12,5 с | не более  11,8/12,3 с | не более  11,6/12,1 с | не более 11,5/12,0 с | не более  11,4/11,9 с | не более  11,3/11,8 с | не более  11,2/11,7 с | не более  11,1/11,6 с | не более 11/11,5 с |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | не менее  8/6 м | не менее  8/6 м | не менее  9/7 с | не менее  10/8 м | не менее  11/8 м | не менее  13/9 м | не менее  14/10 м | не менее  15/11 м | не менее 16/12 м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 140/130 см | не менее  150/140 см | не менее  165/150 см | не менее 180/160 см | не менее  185/165 см | не менее  190/170 см | не менее  190/170 см | не менее  195/175 см | не менее 200/180 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | не менее 36/30 см | не менее  37/32 см | не менее  38/34 см | не менее 40/35 см | не менее  41/36 см | не менее  42/36 см | не менее  43/37 см | не менее  44/37 см | не менее 45/38 см |
| **Спортивный разряд** | | **-** | | | **-** | | | | | **1 спортивный разряд** |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т(СС)** | | | | | |
| **1год** | **2год** | **3год** | **1год** | **2год** | **3год** | **4год** | **5год** | |
| **Связ-й** | **Напад-й** |
| **Техническая подготовка (количество)** | | | | | | | | | |
| Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | **3** | **3** | **4** | **5** | **5** | **5** | **-** | **-** | **-** |
| Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | **-** | **-** | **-** | **3** | **4** | **5** | **6** | **-** | **-** |
| Передача сверху **у** стены, стоя лицом и спиной (чередование) | **-** | **-** | **-** | **3** | **4** | **5** | **5** | **8** | **5** |
| Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая в правую/левую половину площадки; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – силовая и планирующая в прыжке по зонам | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** | **5** | **3** | **3** | **4** |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с полупрострельной передачи) | **-** | **-** | **-** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | **-** | **-** | **-** | **2** | **3** | **4** | **3** | **2** | **3** |
| Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | **-** | **-** | **-** | **-** | **3** | **4** | **6** | **6** | **7** |
| Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | **2** | **3** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **3** | **4** | **4** | **5** |
| **Тактическая подготовка (количество)** | | | | | | | | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | **-** | **-** | **-** | **3** | **3** | **4** | **4** | **6** | **5** |
| Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (16-17 лет) | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **2** |
| Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | **-** | **-** | **-** | **3** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** |
| Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) **и** нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) | **-** | **-** | **-** | **3** | **4** | **5** | **5** | **3** | **4** |
| Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона **не** известна, направление удара диагональное | **-** | **-** | **-** | **4** | **5** | **5** | **5** | **3** | **4** |
| Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | **4** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **8** | **8** |
| **Игровая подготовка (количество)** | | | | | | | | | |
| Прием снизу – верхняя передача | **5** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **7** | **-** | **-** |
| Нападающий удар - блокирование | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **5** | **6** | **6** | **8** |
| Блокирование – вторая передача | **-** | **-** | **-** | **-** | **5** | **6** | **7** | **6** | **8** |
| Переход после передачи к защитным действиям, после защитных – к нападению | **-** | **-** | **-** | **3** | **3** | **3** | **3** | **6** | **5** |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (кол-во), по спортивному результату (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | ***Этап ССМ* (Весь период)** | |
| **Связ-е** | **Напад-е** |
| **Техническая подготовка (количество)** | | |
| Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование) | **8** | **5** |
| Подача на точность верхняя прямая по зонам;  Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке | **6**  **3** | **6**  **4** |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5 (с низкой передачи) | **3** | **4** |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову) | **3** | **4** |
| Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | **7** | **8** |
| Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи | **2** | **3** |
| **Тактическая подготовка (количество)** | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | **7** | **6** |
| Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | **4** | **2** |
| Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | **4** | **5** |
| Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком) | **4** | **4** |
| Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диаго­нальное | **4** | **5** |
| Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | **7** | **7** |
| **Игровая подготовка (количество)** | | |
| Нападающий удар - блокирование | **6** | **8** |
| Блокирование - вторая передача | **8** | **6** |
| Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению | **7** | **6** |

**ДЗЮДО, нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые**  **физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **НП** | | | | **Т (СС)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **Весь период** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Координация** | **Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения** | не менее  10/8с | не менее  15/10 | не менее  20/13 | не менее  25/17 | - | - | - | - | - | - |  |
| **Челночный бег**  **3x10 м** | - | - | - | - | не более  110 /10,5 с  210,2/10,6 с  310,4/10,8 с | не более  110 /10,5 с  210,2/10,6 с  310,4/10,8 с | не более  19,9 /10,4 с  210,1/10,5 с  310,3/10,7 с | не более  19,9 /10,4 с  210,1/10,5 с  310,3/10,7 с | не более  19,9 /10,4 с  210,1/10,5 с  310,3/10,7 с | не более  49,8/10,3 с  510/10,4 с  610,2/10,6 с | не более  49,6/10,1 с  59,8/10,2 с  610,2/10,4 с |
| **Сила** | **Подтягивание из виса на перекладине**  **(для девушек – на низкой перекладине)** | - | - | - | - | не менее  17/11 раз  2 7/11 раз  3 4/11 раз | не менее  18/12 раз  2 8/12 раз  3 5/12 раз | не менее  19/14 раз  29/14 раз  3 7/13 раз | не менее  111/16 раз  2 11/16 раз  3 8/14 раз | не менее  113/18 раз  2 13/18 раз  3 9/16 раз | не менее  4 15/20 раз  515/20 раз  6510/18 раз | не менее  4 20/25 раз  520/25раз  613/19 раз |
| **Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической**  **стенке в положение «угол»** | - | - | - | - | не менее  16/4 раз  2 14/3 раз  32/2 раз | не менее  18/4 раз  2 14/3 раз  33/2 раз | не менее  110/5 раз  2 13/4 раз  34/3 раз | не менее  112/6 раз  2 13/4 раз  36/4 раз | не менее  114/7 раз  2 13/5 раз  38/5 раз | не менее  4 15/8 раз  513/6 раз  610/6 раз | не менее  4 20/10 раз  520/10раз  610/8 раз |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | не менее  4/3 раз | не менее  8/6 | не менее  10/8 | не менее  16/12 | не менее  120/15 раз  220/15 раз  316/12 раз | не менее  122/16 раз  222/16 раз  318/14 раз | не менее  124/17 раз  224/17 раз  320/16 раз | не менее  126/18 раз  226/18 раз  322/18 раз | не менее  128/19 раз  228/19 раз  324/19 раз | не менее  4 30/20 раз  530/20 раз  625/20 раз | не менее  4 35/25 раз  535/25 раз  630/20 раз |
| **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | не менее  90/70 см | не менее  100/90 см | не менее  120/115 см | не менее  140/125 см | не менее 1160/145 см  2160/145 см  3150/140 см | не менее  1170/150 см  2170/150 см  3160/145 см | не менее  1180/155 см  2180/155 см  3165/145 см | не менее  1190/160 см  2190/160 см  3170/150 см | не менее  1195/165 см  2195/165 см  3180/150 см | не менее  4200/175 см  5200/175 см  6185/155 см | не менее  4230/185см  5230/185 см  6210/170 см |
| **Гибкость** | **Наклон вперед из положения стоя с выпр-ми ногами на полу** | пальцами рук коснуться пола | | | | касание пола ладонями | | | | | касание пола ладонями | касание пола ладонями |  |  |  |  |  |  | касание пола ладонями |
| **Разряд** | | **-** | | | | **II юношеский спортивный разряд** | | | | | **КМС** | **МС** |

**1 –** юноши,весовая категория: 26 кг, 30 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг; девушки, весовая категория: 24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг.

**2 -** юноши,весовая категория: 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг; девушки, весовая категория: 44 кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг.

**3 -** юноши,весовая категория: 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг; девушки, весовая категория: 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.

**4 –** юноши,весовая категория **(+жирным – для этапа ВСМ):** 46 кг, **50 кг, 55 кг, 60 кг**; девушки, весовая категория: 40 кг, **44 кг, 48 кг.**

**5** - юноши,весовая категория: **(+жирным – для этапа ВСМ):** **66 кг, 73 кг, 81 кг;** девушки, весовая категория: **52 кг, 57 кг, 63 кг.**

**6** - юноши,весовая категория: **(+жирным – для этапа ВСМ):** **90 кг, 100 кг, 100+ кг;** девушки, весовая категория: **70 кг, 78 кг, 78+ кг**.

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**В группу НП-4**

ТЕХНИКА 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза–рэй (Za–rei) - Приветствие на коленях

2.ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4.ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

* вперед-назад
* влево-вправо
* по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

* на 90\* шагом вперед
* на 90\* шагом назад
* на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
* на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
* на 180\* круговым шагом вперед
* на 180\* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Mae-kuzushi | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Ushiro-kuzushi | Назад |
| Миги-кудзуши | Migi-kuzushi | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Hidari-kuzushi | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Mae-migi-kuzushi | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Mae-hidari-kuzushi | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Ushiro-migi-kuzushi | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Ushiro-hidari-kuzushi | Назад-влево |

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Еко (Сокухо) -укэми | Yoko (Sokuho) -ukemi | На бок |
| Уширо (Кохо) -укэми | Ushiro (Koho) -ukemi | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) -укэми | Mae (Zenpo) –ukemi | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Zenpo-tenkai-ukemi | Кувырком |

**В группу Т-1**

ТЕХНИКА 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дэ-аши-барай | De-ashi-barai | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Hiza-guruma | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Sasae-tsurikomi-ashi | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Uki-goshi | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | O-soto-gari | Отхват |
| О-гоши | O-goshi | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари | O-uchi-gari | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Seoi-nage | Бросок через спину с захватом руки на плечо |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME – WAZA).

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Hon-kesa-gatame | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Kata-gatame | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Yoko-shiho-gatame | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Tate-shiho-gatame | Удержание верхом |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**.**

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| О-сото-отоши | O-soto-otoshi | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | O-soto-gaeshi | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | O-uchi-gaeshi | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Morote-seoi-nage | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

**В группу Т-2**

ТЕХНИКА 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ко-сото-гари | Ko-soto-gari | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Ko-uchi-gari | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Koshi-guruma | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Okuri-ashi-barai | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Tai-otoshi | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Harai-goshi | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Uchi-mata | Подхват изнутри (под одну ногу) |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Kuzure-kesa-gatame | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Makura-kesa-gatame | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Ushiro-kesa-gatame | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Kuzure-yoko-shiho-gatame | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Kuzure-kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Kuzure-tate-shiho-gatame | Удержание верхом с захватом руки |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цубамэ-гаэши | Tsubame-gaeshi | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Ko-uchi-gaeshi | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Harai-goshi-gaeshi | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Uchi-mata-gaeshi | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Sode-tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Kouchi-gake | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Uchi-mata-sukashi | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

**В группу Т-3**

ТЕХНИКА 3КЮ, ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ко-сото-гакэ | Ko-soto-gake | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Tsuri-goshi | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Yoko-otoshi | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Ashi-guruma | Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Hane-goshi | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Харай-цурикоми-аши | Harai-tsurikomi-ashi | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Tomoe-nage | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Ката-гурума | Kata-guruma | Бросок через плечи «мельница» |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA).

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ката-джуджи-джимэ | Kata-juji-jime | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ | Gyaku-juji-jime | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Nami-juji-jime | Удушение спереди скрещивая руки (ладони |
| Окури-эри-джимэ | Okuri-eri-jime | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Kata-ha-jime | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | Hadaka-jime | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | Ude-garami | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Ude-hishigi-juji-gatame | Рычаг локтя захватом руки между ног |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Яма-араши | Yama-arashi | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Hane-goshi-gaeshi | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Morote-gari | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Kuchiki-daoshi | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Kibisu-gaeshi | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Seoi-otoshi | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

КАТАМЭ-ВАДЗА.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ретэ-джимэ | Ryote-jime | Удушение спереди кистями |
| Содэ-гурума-джимэ | Sode-guruma-jime | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Kesa-ude-hishigi-gatame | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Кэса-удэ-гарами | Kesa-ude-garami | Узел локтя от удержания сбоку |

**В группы Т-4 и 5**

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА ( NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Суми-гаэши | Sumi-gaeshi | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Tani-otoshi | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Hane-makikomi | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Sukui-nage | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Utsuri-goshi | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | O-guruma | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Soto-makikomi | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Uki-otoshi | Бросок выведением из равновесия вперед |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA).

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Ude-hishigi-waki-gatame | Рычаг локтя внутрь захватом руки под­мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Ude-hishigi-hara-gatame | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Ude-hishigi-hiza-gatame | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Ude-hishigi-ude-gatame | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Ude-hishigi-ashi-gatame | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Tsukkomi-jime | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Katate-jime | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Sankaku-jime | Удушение захватом головы и руки ногами |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тэ-гурума | Te-guruma | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Obi-otoshi | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Daki-wakare | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Uchi-makikomi | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | O-soto-makikomi | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Harai-makikomi | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Uchi-mata-makikomi | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Hikkomi-gaeshi | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Tawara-gaeshi | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

КАТАМЭ ВАДЗА.

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Ude-hishigi-sankaku-gatame | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Ushiro-waki-gatame | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-  гатамэ  (кумиката) | Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

**На этап ССМ/ВСМ**

ТЕХНИКА 1 КЮ, КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| О-сото-гурума | O-soto-guruma | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Uki-waza | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Yoko-wakare | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Yoko-guruma | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Ushiro-goshi | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Ura-nage | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Sumi-otoshi | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Yoko-gake | Боковая подсечка с падением |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Ude-hishigi-te-gatame | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Ude-hishigi-ude-gatame | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Tomoe-jime | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

КИНШИ-ВАДЗА(KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Даки-агэ | Daki-age | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Kani-basami | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Kawazu-gake | Бросок подбвивом голени (запрещенный прием) |

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аши-гарами | Ashi-garami | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ashi-hishigi | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Do-jime | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

**КИКБОКСИНГ**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки) [[3]](#footnote-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **НП** | | | **Т (СС)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Быстрота** | **Бег 30 м** | не более  5,6/6,2с | не более  5,4/6,0с | не более  5,2/5,8с | не более  5/5,6 с | не более  5/5,6 с | не более  5/5,6 с | не более  5/5,6 с | не более  5/5,6 с | не более  5/5,6 с | не более  4,8/5,6 с |
| **Бег 100 м** | - | - | - | - | - | - | - | - | не более  14/15 с | не более  12,5/14 с |
| **Координация** | **Челночный бег 3x10 м** | не более  16/16 с | не более  15/15 с | не более  14/14 с | не более  13/13,5 с | не более  12/12 с | не более  11/11,5 с | не более  10/11 с | не более  9/10 с | - | - |
| **Выносливость** | **Непрерывный бег**  **в свободном темпе** | 10/8 мин | 10/8 мин | 11/9 мин | 12/10 мин | 13/11 мин | 14/12 мин | 15,5/12,5 мин | 15/13 мин | - | - |
| **Бег 1000/800 м (ССМ)**  **Бег 1000/1000 м (ВСМ)** | - | - | - | - | - | - | - | - | не более  3/3 мин | не более  2,8/3 мин |
| **Сила** | **Подтягивания на**  **перекладине** | не менее  5/2 раз | не менее  6/4 раз | не менее  8/6 раз | не менее  10/8 раз | не менее  11/9 раз | не менее  12/10 раз | не менее  13/11 раз | не менее  14/11 раз | не менее  15/12 раз | не менее  20/16 раз |
| **Силовая выносливость** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | не менее  15/13 раз | за 30 с  не менее  15/13 раз | за 30 с  не менее  15/13 раз |
| **Подъем туловища в положении лежа** | не менее  15/13 раз | не менее  15/14 раз | не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  15/15 раз | за 30 с  не менее  18/16 раз |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | не менее  120/110 см | не менее  120/110 см | не менее  125/115 см | не менее  130/115 см | не менее  145/125 см | не менее  160/140 см | не менее  170/155 см | не менее  180/160 см | не менее  190/170 см | не менее  230/210 см |
| **Разряд** | | - | | | - | | | | | КМС | МС/МСМК |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы по годам подготовки** | **Норматив** |
| **Т-1** | 1. Боевая стойка;  2. Способы передвижения;  3. Боевая дистанция;  4. Передвижения перед партнером на дельней дистанции для определения боевого расстояния. |
| **Т-2** | 1. Передвижение в боевой стойке в разных направлениях (без партнера);  2. Атака и контратака одиночными, двойными ударами;  3. Защитные действия на дальней дистанции;  4. Выполнение защитных действий от нанесения прямых и боковых ударов. |
| **Т-3** | 1. Различные сочетания ударов и защит на средней дистанции;  2. Вход в среднюю дистанцию;  3. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанции. |
| **Т-4** | 1. Элементы ближнего боя, приемы входа и выхода из ближнего боя;  2. Приемы и способы боя на ближней дистанции;  3. Защитные действия в ближнем бою. |
| **Т-5** | 1. Атака 3-4-х ударными действиями и защита от них;  2. Действия против атак левши;  3. Способы приблизить противника к канатам и в углы ринга. |
| **ССМ/ВСМ** | 1. Ведение вольного боя с противником:  - имеющим сильный удар;  - левши;  - в атакующей манере;  - в контратакующей манере;  - высокого и низкого роста.  2. Выявление индивидуальных особенностей спортсмена. |

**Обязательная техническая программа устанавливается в соответствии с характеристикой кикбоксера:**

**-** какими ударами и защитными действиями умеет пользоваться кикбоксер, какие приемы ему удаются лучше других;

- какая боевая манера наиболее свойственна кикбоксеру, что успешнее для него – атаки или контратаки, бой на дальней, средней или ближней дистанции, одиночные, двойные или серийные удары.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые**  **физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **НП** | | **Т (СС)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Быстрота** | **Бег на 10 м** | - | - | не более  3,4/3,8 с | не более  3,3/3,7 | не более  3,2/3,6 | не более  3,1/3,5 | не более  3/3,4 | - | - |
| **Бег на 30 м** | не более  5,6/5,9 с | не более  5,4/5,8 с | не более  5,3/5,6 с | не более  5,2/5,5 с | не более  5,1/5,4 с | не более  5/5,3 с | не более  4,8/5,2 с | - | - |
| **Бег на 60 м** | - | - | - | - | - | - | - | не более  10,1/10,8 с | не более  9,1/10,1 с |
| **Координация** | **Прыжки боком**  **через гимнастическую**  **скамейку за 30 с** | не менее  15/15 раз | не менее  15/15 раз | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прыжки**  **через скакалку**  **за 30 с (НП)**  **за 45 с (Т, ССМ, ВСМ)** | не менее  35/30 раз | не менее  45/40 раз | не менее  75/65 раз | не менее  85/75 раз | не менее  95/85 раз | не менее  105/95 раз | не менее  110/100 раз | не менее  115/105 раз | не менее  128/115 раз |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | не менее 155/150 см | не менее 157/153 см | не менее  160/155 см | не менее  165/160 см | не менее  170/165 см | не менее  175/170 см | не менее  180/175 см | не менее  191/181 см | не менее  216/191 см |
| **Метание мяча для**  **настольного тенниса** | не менее  4/3 м | не менее  5/4 м | - | - | - | - | - | - | - |
| **Силовая выносливость** | **Подтягивание на перекладине (для юношей)**  **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(для девушек)** | - | - | не менее  7/10 раз | не менее  8/11 раз | не менее  9/12 раз | не менее  10/13 раз | не менее  12/15 раз | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин** | - | - | - | - | - | - | - | не менее  25/20 раз | не менее  30/25 раз |
| **Разряд** | | **-** | | **-** | | | | | **КМС** | **МС** |

.

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

***Этап Т(СС) до 2 лет***

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

**Атака - атака**

1) Состязания проводятся па 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Содержание:

* обмен ударами по диагонали: справа направо; с левой половины на левую;
* обмен ударами по прямой с правой (левой) половины на левую (правую).

Требования:

- Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов: с левой (правой) половины.

Требования:

- Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуется. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуется.

- Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия).

Содержание: обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования:

- Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Атака - защита**

1) Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется партия).

Содержание:

* удары накатом по диагонали справа направо (слева налево) против срезки;
* удары накатом по прямой справа направо (слева налево) против срезки.

Требования:

- Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

- Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

2) Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играются 2 партии).

Содержание - выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов: с левой половины стола с установками; с правой половины стола с установками.

Требования:

- Спортсмен, играющий влево или правосторонней стойке с 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.

- Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную половину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10- тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Содержание: выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования:

- Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

**Защита - защита**

1) Игра па 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

* обмен резаными ударами по диагонали: справа направо; слева налево;
* обмен резаными ударами по прямой: с правой половины на левую; с левой половины на правую.

Требования:

- Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играются 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Содержание - игра атакующими ударами против срезок: с правой половины на правую; с левой половины на левую; по прямой с правой половины на левую; по прямой с левой половины на правую.

Требования:

- Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением.

- Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

***Этап Т(СС). Свыше 2 лет***

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным.

Из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

**Атака - атака**

1) Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

* обмен ударами по диагонали: справа направо на 2/3 стола; слева налево на 2/3 стола;
* обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра топ-спинами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола.

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока: в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ-спинами.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Атака - защита**

1) Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание - удар накатом:

- с правых 2/3 поверхности стола против срезки: с правых (левых) 2/3 поверхности стола;

* с левых 2/3 поверхности стола против срезки: с левых (правых) 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатами с левой и правой 1/3 части стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание: игра накатами справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра накатом против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Требования:

- Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника.

- Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Зашита - зашита**

1) Игра па 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

* обмен ударами по диагонали справа направо (слева налево) на 2/3 стола;
* обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание - накат с правых (левых) 2/3 поверхности стола против срезки: с правых (левых) 2/3 поверхности стола; с левых (правых) 2/3 поверхности стола;

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.

- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.

- Спортсмен, играющий накатами, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока: в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.

- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

4) Игра па 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание: обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования:

- Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку на половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мячи с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

***Этап ССМ/ВСМ***

Состязания в каждом разделе проводятся по трем видам с максимальным числом партий.

Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из 3-х партий победу одерживает победивший в 2-х, за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

**Атака - атака**

1) Обмен атакующими ударами на 2/3 поверхности стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

* обмен ударами по диагонали справа направо (слева налев) на 2/3 стола;
* обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево на 2/3 стола; слева (2/3 стола) направо на 2/3 стола.

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 части стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Оба спортсмена выполняют подачу с верхним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, может подавать мяч в любую треть стола соперника; спортсмен, играющий с левой и правой 1/3 части стола, может подавать мячи только в обусловленное игровое поле соперника. За исключением подачи, игроки ведут игру топ-спинами без ограничений.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их задания.

3) Игра накатами против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Содержание:

* обмен топ-спинами по всему столу без ограничений;
* игра топ-спинами на счет (играется 1 партия); побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Требования:

- Подачи выполняются только с верхним вращением в любую точку на стороне соперника.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Атака - защита**

1) Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 поверхности стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание удар накатом:

* с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых (левых) 2/3 поверхности стола;
* с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых (правых) 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.

- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.

- Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен принять только этот технический прием.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра покатом с левой и правой 1/3 стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется две партии со сменой сторон).

Содержание – игра накатом:

* с левой и правой 1/3 стола против срезки или наката слева без ограничений;
* или срезкой с левой и правой 1/3 стола против наката или срезки справа с 1/2 стола без ограничений.

Требования:

- Играющий накатом подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в обусловленную зону на стороне соперника. Один мяч он может сыграть подрезкой.

- Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в обусловленную зону на стороне соперника и может применять другие технические действия лишь после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра накатом по всему столу против срезок без ограничений (играется 1 партия).

Содержание - игра накатами по всему столу против срезок без ограничения.

Требования:

- Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника.

- Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другие технические средства, но только после того как отыграет срезкой хотя бы один мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**Защита - защита**

1) Игра па 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола же­ребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

* обмен ударами по диагонали справа направо (слева налево) на 2/3 поверхности стола;
* обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание - накат:

* с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых (левых) 2/3 поверхности стола;
* с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.

- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.

- Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен применять только это техническое действие.

- Счет ведется до 11 очков - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока: в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника, один мяч, посланный соперником, он может отыграть подрезкой.

- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника, он может применять и другие технические приемы, но только после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.

- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

**4) Игра топ-спинами по всему столу** **без ограничений (играется 1 партия)*.***

Содержание - обмен топ-спинами по всему столу без установок.

**КАРАТЭ**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые**  **физические**  **качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **НП** | | | **Т (СС)** | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа** | | | | | | | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | не более  6,9/7,2 с | не более  6,5/7,0 с | не более  6,3/6,8 с | - | - | - | - | - | - |
| Бег на 60 м | - | - | - | не более  11,6/12,3 с | не более  11,0/11,7 с | не более  10,3/10,8 с | не более  9,4/10,3 с | не более  8,7/9,6 с | - |
| Бег на 100 м | - | - | - | - | - | - | - | - | не более  13,8/16,3 с |
| Выносливость | Бег на 1000 м | - | - | - | не более  6м10с/6м30с | не более  6м/6м10с | не более  5м40с/5м50с | не более  5м30с/5м40с | - | - |
| Бег на 2000 м | - | - | - | - | - | - | - | не более  9/11 мин | не более  7м50с/9м50с |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | не более 10,4/10,9 с | не более 10,0/10,5 с | не более 9,5/10,0 с | не более  9/9,5 с | не более  8,6/9,2 с | не более  8,2/9,0 с | не более  7,8/8,8 с | не более  7,6/8,6 с | не более  7,2/8,3 с |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине/  низкой перекладине | не менее  2/4 раз | не менее  2/6 раз | не менее  3/8 раз | не менее  3/9 раз | не менее  4/11 раз | не менее  6/13 раз | не менее  8/15 раз | не менее  10/18 раз | не менее  13/19 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее  7/4 раз | не менее  9/5 раз | не менее  11/6 раз | не менее  12/7 раз | не менее  18/15 раз | не менее  25/20 раз | не менее  32/25 раз | не менее  40/30 раз | не менее  44/34 раз |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с | не менее  20/15 раз | не менее  21/15 раз | не менее  22/16 раз | не менее  23/17 раз | не менее  25/19 раз | не менее  27/20 раз | не менее  29/21 раз | не менее  32/23 раз | не менее  35/26 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 115/110 см | не менее 125/120 см | не менее 135/125 см | не менее 140/130 см | не менее 160/150 см | не менее 180/170 см | не менее 200/180 см | не менее 220/185 см | не менее 230/200 см |
| Прыжки через скакалку  за 60 с | не менее  90/85 раз | не менее  91/87 раз | не менее  93/88 раз | не менее  95/90 раз | не менее  115/100 раз | не менее  125/110 раз | не менее  135/120 раз | не менее  140/130 раз | не менее  144/134 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлеными ногами  на полу | касание пола пальцами рук | | | касание пола пальцами рук  не менее 2 раз | | | | касание пола пальцами рук не менее 4 раз | ногами на гимн. скамье  не более  6/7 см |
| Спортивный разряд | | - | | | - | | | | КМС | МС |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для зачисления в группы спортивной подготовки, начиная с этапа Т, по технической подготовке сдаются нормативы аттестационных экзаменов W.K.F.

**В группу Т-1 -** Техника 9 КЮ. Белый пояс.

**В группу Т-2 -** Техника 8 КЮ. Белый пояс.

**В группу Т-3 -** Техника 7 КЮ. Желтый пояс.

**В группу Т-4 -** Техника 6 КЮ. Оранжевый пояс.

**В группу ССМ -** Техника 5 КЮ. Зеленый пояс.

**В группу ВСМ -** Техника 4 КЮ. Синий пояс.

**МАС-РЕСТЛИНГ**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (мужчины/женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **НП** | | **Т (СС)** | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **Весь период** | **Весь период** |
| Бег 60 м с высокого старта (с) | не более  11/12,4 | не более  10,4/11,5 | не более  9,8/10,8 | не более  9,4/10,5 | не более  9/10,2 | не более  8,6/9,9 | не более  8,2/9,6 | - |
| Бег100 м с высокого старта (с) | - | - | - | - | - | - | - | не более  13,1/13,8 |
| Бег 800 м с высокого старта (мин,с) | - | - | не более  8,05/8,29 | не более  8/8,25 | не более  7,55/8,20 | не более  7,45/8,15 | - | - |
| Бег 1 км с высокого старта (для групп ССМ – 2 км) (мин) | не более  6,10/6,30 | не более  6,10/6,30 | - | - | - | - | не более  8,10/10 | не более  3,30/3,45 |
| И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | не менее  2/- | не менее  3/- | не менее  4/- | не менее  6/- | не менее  8/- | не менее  10/- | не менее  12/- | не менее  15/- |
| И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | не менее  -/7 | не менее  -/9 | не менее  -/11 | не менее  -/13 | не менее  -/15 | не менее  -/17 | не менее  -/18 | не менее  -/23 |
| Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | не менее  130/125 | не менее  145/135 | не менее  160/145 | не менее  175/155 | не менее  190/165 | не менее  200/175 | не менее  215/180 | не менее  240/235 |
| Кистевая динамометрия (% не менее от веса тела) | - | - | не менее 55/45 | не менее 60/47 | не менее 65/48 | не менее 70/49 | не менее 75/50 | не менее  90 |
| Становая динамометрия (% не менее от веса тела) | - | - | - | - | - | - | не менее  70 | не менее  70 |
| И.П. – упор лежа.  Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | не менее  10/5 | не менее  14/7 | не менее  18/9 | не менее  20/11 | не менее  25/13 | не менее  30/14 | не менее  36/15 | не менее  44/39 |
| И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с (Т) 1 мин (ССМ, ВСМ) (кол-во раз) | - | - | не менее  17/15 | не менее  26/15 | не менее  33/15 | не менее  41/15 | не менее  47/40 | не менее  50/45 |
| Лазание по канату без помощи ног 4 м | - | - | без учета времени | | | | | |
| Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | - | без учета времени | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (кол-во раз) | не менее 1 | | не менее 2 | | | | не менее 3 | |
| Техническое мастерство |  | | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Спортивный разряд | - | | - | | | | КМС | МС, МСМК |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **НП** | | **Т** | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Скоростные качества** | **Бег на 30 м** | не более  6/6,5 с | не более  5,8/6,2 с | - | - | - | - | - | - |
| **Бег 60 м** | - | - | не более  10,8/11,2 с | не более  10,2/10,8 с | не более  9,8/10,4 с | не более  9,2/10 с | не более  8,7/9,6 с | не более  7,8/8,9 с |
| **Бег 100 м** | - | - | - | - | - | - | не более  13,8/16,3 с | не более  13,4/15,04 с |
| **Координация** | **Челночный бег 3х10 м** | не более  9/10,5 с | не более  9/10,5 с | не более  8,9/10,4 с | не более  8,8/10,3 с | не более  8,7/10,2 с | не более  8,5/10 с | - | - |
| **Сила** | **Подтягивание из виса на перекладине**  **(для девушек – на низкой перекладине)** | не менее  2/7 раз | не менее  4/9 раз | не менее  6/11 раз | не менее  7/13 раз | не менее  8/15 раз | не менее  9/17 раз | не менее  10/18 раз | не менее  13/19 раз |
| **Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками** | - | - | не менее  6/4 раз | не менее  6/4 раз | не менее  7/4 раз | не менее  7/4 раз | не менее  8/5 раз | не менее  8/6 раз |
| **Жим штанги лежа** | - | - | - | - | - | - | не менее 110/80% собственного веса | не менее 120/90% собственного веса |
| **Силовая выносливость** | **Подъем туловища лежа на спине** | не менее  12/7 раз | не менее  14/9 раз | - | - | - | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | не менее  9/5 раз | не менее  13/6 раз | не менее  15/8 раз | не менее  17/10 раз | не менее  19/12 раз | не менее  23/14 раз | не менее  25/15 раз | не менее  35/16 раз |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | не менее  130/125 см | не менее  145/135 см | не менее  160/145 см | не менее  170/155 см | не менее  180/160 см | не менее  190/165 см | не менее  200/175 см | не менее  230/185 см |
| **Подъем туловища лежа на спине за 20 с** | не менее  8/5 раз | не менее  9/6 раз | не менее  10/8 раз | не менее  10/8 раз | не менее  11/9 раз | не менее  11/9 раз | не менее  12/10 раз | не менее  14/12 раз |
| **Гибкость** | **Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ВСМ – на гимнастической скамье)** | пальцами рук коснуться пола | | пальцами рук коснуться пола | | | | ладонями коснуться пола | не менее  5/10 см ниже уровня скамьи |
| **Спортивный разряд** | | - | | - | | | | **КМС** | **МС, МСМК** |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**НА ЭТАПЫ Т (СС), ССМ, ВСМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Зачет** | **Незачет** |
| 1. Приседание | Выполнены все требования, указанные в правилах по выполнению упражнения | 1. Допущены ошибки назад или вперед;  2. Ошибка при принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения;  3. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей. |
| 2. Жим лежа | Выполнены все требования, указанные в правилах по выполнению упражнения | 1. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.  2. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету. |
| 3. Тяга | Выполнены все требования, указанные в правилах по выполнению упражнения | 1. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.  2. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.  3. Поддержка штанги бедрами во время подъема.  4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются. |

**ТХЭКВОНДО, нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые**  **качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **НП** | | | **Т (СС)** | | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | | **3** | **4** | | **Весь период** | **Весь период** |
| Скорость | Бег 30 м | не более  6,2/6,4 с | не более  5,8/6 с | не более  5,6/5,8 с | не более  5,2/5,4 с | не более  5,1/5,3 с | | не более  5/5,2 с | не более  4,8/5 с | | - | - |
| Бег 100 м | - | - | - | - | - | | - | - | | не более 13/14,5 с | не более 12,8/14,3 с |
| Координация | Челночный бег 3x8 м | не более  7,4/7,6 с | не более  7,1/7,3 с | не более  6,8/7 с | не более  6,5/6,7 с | не более  6,4/6,5 с | | не более  6,2/6,4 с | не более  6/6,2 с | | не более  5,9/6,1 с | не более  5,8/6 с |
| Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты.Удержание равновесия | не менее  15 с | не менее  18 с | не менее  19 с | не менее 20 с | не менее 22 с | | не менее 24 с | не менее 25 с | | - | - |
| И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу | не более  10 с | не более  9 с | не более  8 с | - | - | | - | - | | - | - |
| Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. | не более  14 с | не более  13 с | не более  12 с | - | - | | - | - | | - | - |
| Статокинетическая устойчивость. После вып.  5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м | не более 5 заступов за линии обозначенного коридора | | | - | - | | - | - | | - | - |
| Выносли  вость | Бег 6 мин | без учета расстояния | | | - | - | | - | - | | - | - |
| Бег **(Т - 2000/1500 м**  **ССМ, ВСМ – 1000/800м)** | - | - | - | без учета времени | | | | | | не более  3м30м/3м10 с | не более  3м20м/3м |
| Челночный бег 30x8 м | - | - | - | не более  1м34с/1м46 с | не более  1м30с/1м40 с | | не более  1м25с/1м35 с | не более  1м20с/1м30 с | | не более  1м16с/1м25 с | не более  1м10с/1м20 с |
| Сила | Подтягивания из виса перекладине/  на низкой перекладине | - | - | - | не менее  6/15 раз | не менее  8/17 раз | | не менее  10/19 раз | не менее  11/22 раз | | не менее  12/24 раз | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  **(этап НП - с колен)** | не менее  15/10 раз | не менее  16/12 раз | не менее  18/14 раз | - | - | | - | - | | - | не менее  26/18 раз |
| Подъем туловища из положения лежа на спине **(этап Т, ССМ – за 30 сек)** | не менее  12/10 раз | не менее  14/12 раз | не менее  16/14 раз | не менее  22/20 раз | не менее  24/22 раз | | не менее  25/24 раз | не менее  26/25 раз | | не менее  28/26 раз | не менее  29/27 раз |
| Скорост  но-силовые | Прыжок в длину с места | не менее  140/120 см | не менее  150/130 см | не менее  160/140 см | не менее  170/150 см | не менее  180/160 см | | не менее  190/170 см | не менее  200/180 см | | не менее  230/190 см | не менее  250/220 см |
| Тройной прыжок в длину с места | - | - | - | - | - | | - | - | | не менее  740/600 см | не менее  770/620 см |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу | касание пола пальцами рук | | | Наклон вперед на возвышении в 25-35 см Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10/12 см) | | | | | | - | - |
| Продольный шпагат | - | | | не более 15/10  см от линии паха | не более 12/8 см  от линии паха | не более 10/5 см от линии паха | | | не более 7/3см  от линии паха | не более 5/0 см от линии паха | |
| Поперечный шпагат | - | | | не более  25/20 см  от линии паха | не более  20/16 см  от линии паха | не более  16/12 см  от линии паха | | | не более  13/8 см  от линии паха | не более 10/5 см от линии паха | |
| Разряд | | - | | | - | | | | | | КМС | МС |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**Общие требования**

Для определения степени мастерства тхэквондистам предлагается показать свои знания, умения и навыки, полученные в результате учебно-тренировочного процесса. Оцениваются теоретические знания, техническая подготовленность, физическая подготовленность и испытания силы удара. В программе представлены аттестационные требования в соответствии с возрастающей сложностью требований.

Все аттестационные требования в программе оцениваются по пятибалльной системе.

Особое внимание при аттестации на ученические пояса уделяется выполнению пхумсэ. При аттестации на дан (пум)- пхумсэ и кьок па. Если спортсмен не выполнил зачетные требования по этим разделам, то он лишается права аттестовываться на заявленный пояс.

**Технический тест**

* стойки;
* блоки;
* удары руками;
* удары ногами;
* прыжковая техника;
* перемещения с блоками и ударами;
* удары ногами по снарядам (ракеткам, лапам и т.п.).

**Пхумсэ** (формальные технические комплексы).

1 балл- Незнание формы.

2 балл- Неправильное выступление с хорошей техникой. Например, смешение двух форм.

3 балл- Правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация.

4 балл- Правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация.

5 балл- Мобильная и правильная техника, динамика и концентрация.

**Керуги** (поединок)

* учебный;
* спортивный.

**Кьок па (тест на силу удара)**

Аттестуемому на 4 гып и выше предлагается разбить доску.

Размер доски 300х300.

Толщина доски: 10 мм (до 12 лет), 15 мм (до 15 лет), 20 мм (старше 15 лет).

Минимальная толщина доски для аттестуемых на дан- 25 мм (женщины- 20 мм), для аттестуемых на пум толщина доски определяется соответственно возрасту (см. выше).

На 1 дан (пум) и выше **кьок-па** ногами предлагается по назначению аттестационной комиссии на верхний уровень, с применением прыжковой техники. Разбивание производится по слабо закрепленной доске (удерживаемой в одной точке).

Девушкам (женщинам) предлагается **кьок па** только ногами.

**Хосинсуль**

Техника освобождения от захватов, самозащита от одного или нескольких противников (безоружных и вооруженных).

**Теоретический тест**

* Терминология технического минимума.
* Этикет тхэквондо.
* Общие знания по истории развития тхэквондо.
* Основы правил соревнований (WTF)

**Общая физическая подготовка**

За основу предложенных критериев оценки физической подготовленности были взяты критерии государственного образовательного стандарта и скорректированы на основе результатов, полученных во время исследования уровня физической подготовленности тхэквондистов в разных регионах.

Аттестационная комиссия может предложить четыре теста по ОФП из перечисленных, вправе вносить изменения, заменять тесты в зависимости от условий проведения экзамена, соблюдая принцип проверки уровня физической готовности различных групп мышц.

Следует заметить, что тест на гибкость («шпагат») является обязательным компонентом испытаний по ОФП.

Оценка за ОФП и СФП является среднеарифметической оценок за исполнения всех выполняемых аттестующимся тестов.

Т.е. экзаменуемый, даже получив неудовлетворительную оценку за одно-два теста, получает возможность повысить итоговую оценку за счет остальных испытаний.

***Содержание граф таблицы оценки аттестуемого***

1. Стойки
2. Блоки
3. Удары руками
4. Удары ногами
5. Прыжковая техника
6. Перемещения с блоками и ударами
7. Удары ногами по снарядам
8. Пхумсэ
9. Керуги
10. Кьок па
11. Хосинсуль
12. Терминология технического минимума.
13. Основы правил соревнований (WTF)
14. Специальная физическая подготовка
15. Скоростной тест.
16. Общая физическая подготовка
17. Результат экзамена
18. Примечание

ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ

НА УЧЕНИЧЕСКИЕ ПОЯСА (ГЫП) ТХЭКВОНДО (ВТФ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гып** | **Цвет пояса** | **Гып** | **Цвет пояса** |
| 10 | Белый | 5 | Зеленый с синей полоской |
| 9 | Белый с желтой полоской | 4 | Синий |
| 8 | Желтый | 3 | Синий с красной полоской |
| 7 | Желтый с зеленой полоской | 2 | Красный |
| 6 | Зеленый | 1 | Коричневый |

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **НП** | | | **Т (СС)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Весь период** | **Весь период** |
| Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | не менее  130/125 | не менее  140/130 | не менее  150/140 | не менее  160/145 | не менее  170/155 | не менее  180/165 | не менее  190/170 | не менее  200/175 | не менее  215/180 | |
| И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с. (кол-во раз) | не менее  8/6 | не менее  9/7 | не менее  11/9 | не менее  12/10 | не менее  12/10 | не менее  12/10 | не менее  12/10 | не менее  12/10 | - | - |
| И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с. (кол-во раз) | не менее  10/7 | не менее  11/8 | не менее  11/8 | не менее  12/9 | не менее  13/10 | не менее  14/11 | не менее  15/12 | не менее  16/13 | не менее  18/15 | не менее  24/20 |
| И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | не менее  10/5 | не менее  13/7 | не менее  15/8 | не менее  18/9 | не менее  20/10 | не менее  25/11 | не менее  30/12 | не менее  33/13 | не менее  36/15 | не менее  38/17 |
| Вис хватом сверху на высокой/низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | - | - | не менее  12/18 | |
| Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках (с) | не менее  6/4 | не менее  8/5 | не менее  10/6 | не менее  12/8 | не менее  13/9 | не менее  14/10 | не менее  15/11 | не менее  15/11 | не менее  16/12 | не менее  18/14 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ССМ, ВСМ – на гимнастической скамейке) . Коснуться пола пальцами рук (ССМ, ВСМ – Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)  (НП, Т - кол-во раз, ССМ, ВСМ - см) | не менее 1 | | | не менее 1 | | | | | не менее 2/3 | не менее 4/5 |
| Спортивный разряд | - | | | - | | | | | КМС | МС, МСМК |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**Нормативы технической подготовки для перевода (зачисления) в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяемое  физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Собственный вес | Нормативы для ТЭ | | | | | | | |
| НСС | | | | УСС | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-  силовые качества | 6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)\* | до 45.00 | | 20.0 и меньше | 21.0 и меньше | 19.0 и меньше | 20.0 и меньше | 18.0 и меньше | 19.0 и меньше | 17.0 и меньше | 18.0 и меньше |
| 45.10-65.00 | | 21.0 и меньше | 22.0 и меньше | 20.0 и меньше | 21.0 и меньше | 19.0 и меньше | 20.0 и меньше | 18.0 и меньше | 19.0 и меньше |
| 65.10-85.00 | | 22.0 и меньше | 23.0 и меньше | 21.0 и меньше | 22.0 и меньше | 20.0 и меньше | 22.0 и меньше | 19.0 и меньше | 21.0 и меньше |
| свыше 85.00 | | 23.0 и меньше | 24.0 и меньше | 22.0 и меньше | 23.0 и меньше | 21.0 и меньше | 23.0 и меньше | 20.0 и меньше | 22.0 и меньше |
| Скоростно-силовая выносливость | 10-подъемов штанги  на грудь с 50% весом  от собственного веса  тела (с)\* | до 45.00 | | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше | 25.0 и меньше | 27.0 и меньше | 24.0 и меньше | 26.0 и меньше |
| 45.10-65.00 | | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше | 25.0 и меньше | 27.0 и меньше |
| 65.10-85.00 | | 29.0 и меньше | 31.0 и меньше | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше |
| свыше 85.00 | | 30.0 и меньше | 32.0 и меньше | 30.0 и меньше | 32.0 и меньше | 29.0 и меньше | 31.0 и меньше | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше |
| Силовая выносливость | 15-толчков штанги  от груди с 50% весом  от собственного веса  тела (с)\* | до 45.00 | | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше | 36.0 и меньше | 38.0 и меньше | 35.0 и меньше | 37.0 и меньше |
| 45.10-65.00 | | 39.0 и меньше | 41.0 и меньше | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше | 36.0 и меньше | 38.0 и меньше |
| 65.10-85.00 | | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше | 39.0 и меньше | 41.0 и меньше | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше |
| свыше 85.00 | | 42.0 и меньше | 44.0 и меньше | 41.0 и меньше | 43.0 и меньше | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше |

\*- юноши с собственным весом свыше 100 кг. Тест выполняют с весом штанги 80 кг., девушки с собственным весом свыше 80 кг. тест выполняют с весом штанги 60 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 2 показателя (см, с, кол-во раз).

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления (перевода)**

**в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяемое  физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | Собственный вес | Нормативы для ЭССМ | | | | | | | |
| Возраст (лет) | | | | | | | |
| 15-16 | | 17-18 | | 19-20 | | 21 и старше | |
| Юноши | Девушки | Юниоры | Юниорки | Юниоры | Юниорки | Мужчины | Женщины |
| Скоростно-  силовые качества | 6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)\* | до 60.00 | 20.0 и меньше | 21.0 и меньше | 19.0 и меньше | 20.0 и меньше | 18.0 и меньше | 19.0 и меньше | 17.0 и меньше | 18.0 и меньше |
| 60.10-75.00 | 21.0 и меньше | 22.0 и меньше | 20.0 и меньше | 21.0 и меньше | 19.0 и меньше | 20.0 и меньше | 18.0 и меньше | 19.0 и меньше |
| 75.10-90.00 | 22.0 и меньше | 23.0 и меньше | 21.0 и меньше | 22.0 и меньше | 20.0 и меньше | 22.0 и меньше | 19.0 и меньше | 21.0 и меньше |
| свыше 90.00 | 23.0 и меньше | 24.0 и меньше | 22.0 и меньше | 23.0 и меньше | 21.0 и меньше | 23.0 и меньше | 20.0 и меньше | 22.0 и меньше |
| Скоростно-силовая выносливость | 10-подъемов штанги на грудь с 50% весом от  собственного веса  тела (с)\* | до 60.00 | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше | 25.0 и меньше | 27.0 и меньше | 24.0 и меньше | 26.0 и меньше |
| 60.10-75.00 | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше | 25.0 и меньше | 27.0 и меньше |
| 75.10-90.00 | 29.0 и меньше | 31.0 и меньше | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше | 27.0 и меньше | 29.0 и меньше | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше |
| свыше 90.00 | 30.0 и меньше | 32.0 и меньше | 30.0 и меньше | 32.0 и меньше | 29.0 и меньше | 31.0 и меньше | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше |
| Силовая выносливость | 15-толчков штанги от груди с 50%  весом от собственного веса тела (с)\* | до 60.00 | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше | 36.0 и меньше | 38.0 и меньше | 35.0 и меньше | 37.0 и меньше |
| 60.10-75.00 | 39.0 и меньше | 41.0 и меньше | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше | 36.0 и меньше | 38.0 и меньше |
| 75.10-90.00 | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше | 39.0 и меньше | 41.0 и меньше | 38.0 и меньше | 40.0 и меньше | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше |
| свыше 90.00 | 42.0 и меньше | 44.0 и меньше | 41.0 и меньше | 43.0 и меньше | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше |

\*- юноши с собственным весом свыше 110 кг. Тест выполняют с весом штанги 90 кг., девушки с собственным весом свыше 85 кг. тест выполняют с весом штанги 70 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 2 показателя (см, с, кол-во раз).

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления (перевода)**

**в группы на этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяемое  физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Собственный вес | | Нормативы для ВС М | | | | | | | | | | | | |
| Возраст (лет) | | | | | | | | | | | | |
| 17-18 | | | | 19-20 | | | | 21-22 | | | 23 и старше | |
| Юноши | | Девушки | | Юниоры | | Юниорки | | Юниоры | | Юниорки | Мужчины | Женщины |
| Скоростно-  силовые качества | 6-рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)\* | до 65.00 | | 20.0 и меньше | | 21.0 и меньше | | 19.0 и меньше | | 20.0 и меньше | | 18.0 и меньше | | 19.0 и меньше | | 17.0 и меньше | 18.0 и меньше |
| 65.10-80.00 | | 21.0 и меньше | | 22.0 и меньше | | 20.0 и меньше | | 21.0 и меньше | | 19.0 и меньше | | 20.0 и меньше | | 18.0 и меньше | 19.0 и меньше |
| 80.10-95.00 | | 22.0 и меньше | | 23.0 и меньше | | 21.0 и меньше | | 22.0 и меньше | | 20.0 и меньше | | 22.0 и меньше | | 19.0 и меньше | 21.0 и меньше |
| свыше 95.00 | | 23.0 и меньше | | 24.0 и меньше | | 22.0 и меньше | | 23.0 и меньше | | 21.0 и меньше | | 23.0 и меньше | | 20.0 и меньше | 22.0 и меньше |
| Скоростно-силовая выносливость | 10-подъемов штанги на грудь с 50% весом от  собственного веса  тела (с)\* | до 65.00 | | 27.0 и меньше | | 29.0 и меньше | | 26.0 и меньше | | 28.0 и меньше | | 25.0 и меньше | | 27.0 и меньше | | 24.0 и меньше | 26.0 и меньше |
| 65.10-80.00 | | 28.0 и меньше | | 30.0 и меньше | | 27.0 и меньше | | 29.0 и меньше | | 26.0 и меньше | | 28.0 и меньше | | 25.0 и меньше | 27.0 и меньше |
| 80.10-95.00 | | 29.0 и меньше | | 31.0 и меньше | | 28.0 и меньше | | 30.0 и меньше | | 27.0 и меньше | | 29.0 и меньше | | 26.0 и меньше | 28.0 и меньше |
| свыше 95.00 | | 30.0 и меньше | | 32.0 и меньше | | 30.0 и меньше | | 32.0 и меньше | | 29.0 и меньше | | 31.0 и меньше | | 28.0 и меньше | 30.0 и меньше |
| Силовая выносливость | 15-толчков штанги от груди с 50%  весом от собственного веса тела (с)\* | до 65.00 | | 38.0 и меньше | | 40.0 и меньше | | 37.0 и меньше | | 39.0 и меньше | | 36.0 и меньше | | 38.0 и меньше | | 35.0 и меньше | 37.0 и меньше |
| 65.10-80.00 | | 39.0 и меньше | | 41.0 и меньше | | 38.0 и меньше | | 40.0 и меньше | | 37.0 и меньше | | 39.0 и меньше | | 36.0 и меньше | 38.0 и меньше |
| 80.10-95.00 | | 40.0 и меньше | | 42.0 и меньше | | 39.0 и меньше | | 41.0 и меньше | | 38.0 и меньше | | 40.0 и меньше | | 37.0 и меньше | 39.0 и меньше |
| свыше 95.00 | | 42.0 и меньше | | 44.0 и меньше | | 41.0 и меньше | | 43.0 и меньше | | 40.0 и меньше | | 42.0 и меньше | | 40.0 и меньше | 42.0 и меньше |

\*- юноши с собственным весом свыше 120 кг. Тест выполняют с весом штанги 100 кг, девушки с собственным весом свыше 90 к г тест выполняют с весом штанги 70 кг.

Для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки необходимо улучшение собственных результатов тестов минимум на 1 показатель (см, с, кол-во раз).

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (юноши/девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **НП** | | **Т(СС)** | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | Весь период | Весь период |
| **Быстрота** | Бег на 30 м | не более  5/6 с | не более  4,9/5,9 с | не более  4,8/5,8 с | не более  4,7/5,7 с | не более  4,6/5,6 с | не более  4,58/5,5 с | - | - |
| Бег на 60 м | - | - | не более  10,8/11,2 с | не более  9,8/10,5 | не более  9,2/9,8 | не более  8,5/9 | не более  7,5/8,5 с | не более  7,5/8,5 с |
| Бег на 100 м | - | - | - | - | - | - | не более  13,8/16,3 с | не более  13,5/16,5 с |
| Удары руками по мешку за 10 с | - | - | - | - | - | - | не менее  20/18 раз | не менее  25/20 раз |
| **Координация** | Челночный бег 3 x 10 м | не более  9/14 с | не более  9/12 с | не более  8/10 с | не более  7/9 с | не более  6,5/8,5 с | не более  6/8 с | - | - |
| **Выносливость** | Бег 800 м | не более  4,5/5 мин | не более  4,2/4,5 мин | - | - | - | - | - | - |
| Бег на 1500 м | - | - | не более  7/8 мин | не более  6,5/7,5 мин | не более  6/7 мин | не более  5,5/6,5 мин | - | - |
| Бег на 3000 м | - | - | - | - | - | - | не более  13/15 мин | не более  12,5/14 мин |
| **Сила** | Подтягивание из виса  на перекладине **(для девушек группы НП– низкой перекладине)** | не менее  2/9 раз | не менее  4/11 раз | не менее  6/3 раз | не менее  8/3 раз | не менее  10/4 раз | не менее  12/5 раз | не менее  15/6 раз | не менее  15/6 раз |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | - | - | не менее  6/4 раз | не менее  6/4 раз | не менее  7/5 раз | не менее  7/5 раз | не менее  8/6 раз | не менее  8/6 раз |
| Приседание со штангой | - | - | - | - | - | - | не менее 105% собственного  веса  не менее 8/4 раз | не менее 110/90% собственного веса не менее 8/5 раз |
| Жим штанги лежа | - | - | - | - | - | - | не менее 105/85%  собственного  веса | не менее 110/90%  собственного  веса |
| **Силовая**  **выносливость** | Подъем туловища, лежа на спине | не менее  15/13 раз | не менее  17/15 раз | - | - | - | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа | не менее  9/5 раз | не менее  12/7 раз | не менее  16/10 раз | не менее  22/13 раз | не менее  28/15 раз | не менее  34/17 раз | не менее  40/20 раз | не менее  40/20 раз |
| Лазание по канату (4 м), **ССМ, ВСМ, юноши - без помощи ног** | - | - | не менее  3/1 раз | не менее  3/1 раз | не менее  4/2 раз | не менее  4/2 раз | не менее  2/2 раз | не менее  3/3 раз |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места | не менее 130/125 см | не менее 140/135 см | не менее 160/145 см | не менее 175/155 см | не менее 190/165 см | не менее 215/175 см | не менее 230/185 см | не менее 240/195 см |
| Подтягивание из виса на перекладине за 20 с  **(ССМ, ВСМ - 20 с/15 c)** | - | - | не менее  5/3 раз | не менее  6/3 раз | не менее  7/4 раз | не менее  8/4 раз | не менее  10/5 раз | не менее  12/5 раз |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с | не менее  8/6 раз | не менее  8/6 раз | не менее  9/7 раз | не менее  10/8 раз | не менее  11/9 раз | не менее  11/10 раз | не менее  12/12 раз | не менее  14/14 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с | не менее  6/5 раз | не менее  8/6 раз | не менее  10/8 раз | не менее  11/8 раз | не менее  13/9 раз | не менее  15/9 раз | не менее  16/10 раз | не менее  18/12 раз |
| Метание теннисного мяча на дальность | - | - | не менее  30/25 м | не менее  32/27 м | не менее  35/30 м | не менее  37/33 м | - | - |
| Бросок набивного мяча от груди  **(Т - 2 кг; ССМ, ВСМ-3 кг)** | - | - | не менее  6/4 м | не менее  6/4 м | не менее  7/4 м | не менее  7/4 м | не менее  8/4 м | не менее  4/2,5 м |
| **Разряд** | | - | | - | | | | **КМС** | **МС,МСМК** |

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ**

**Т (СС)**

1. Проведение « бросков с одним партнером;
2. Метание ножа;
3. Выполнение техники стрельбы;
4. Проведение 2/х комбинаций ударов руками и ногами;

**ССМ/ВСМ**

1. Проведение 6 бросков с одним партнером
2. Метание ножа
3. Выполнение техники стрельбы
4. Проведение 2/х комбинаций ударов руками и ногами
5. Проведение 2/х комбинаций ударов и бросковой техники

1. Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 №680. «Федеральный [стандарт](file:///I:\Спорт\Конфер-я%205.12.14\Анализ.docx#Par27) спортивной подготовки по виду спорта **волейбол»**. Приложения 5-9. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.* Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. – С.12-16. Таблица 8. [↑](#footnote-ref-2)
3. Приказ Минспорта России от 10.06.2014 N 449 «Об утверждении Федерального [стандарт](file:///I:\Спорт\Конфер-я%205.12.14\Анализ.docx#Par27)а спортивной подготовки по виду спорта **кикбоксинг»**. [↑](#footnote-ref-3)