

Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга)

Принято на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 12  
от 24 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШОР «Ижора»  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
Т.В.Андреева  
Приказ № от 25 05 2023 г.  


КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОТДЕЛЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ  
в 2022-2023 тренировочном году

## **Общие условия сдачи контрольно-переводных нормативов отделения прыжков в воду (далее по тексту КПН)**

1. Выполнение КПН является обязательным для всех занимающихся отделения прыжков в воду ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее - СШОР) для перевода на следующий этап или год этапа подготовки.
2. КПН включают в себя нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовки (далее ОФП и СФП) и нормативы по прыжковой подготовке. КПН нормативы принимаются по системе зачет/незачет.
3. Сдача нормативов по ОФП, СФП и нормативы по прыжковой подготовке проводиться во время тренировочных занятий с 05 июня 2023 г. по 15 июня 2023 г.
4. В случае невозможности сдачи КПН по прыжковой подготовке по уважительной причине, спортсмены или родители (законные представители) должны представить в СШОР заявление с сообщением о невозможности сдачи КПН по уважительной причине и приложить соответствующие подтверждающие документы, либо направить заявление и сканированные подтверждающие документы на официальный электронный адрес СШОР [sdyushor-grebleya@yandex.ru](mailto:sdyushor-grebleya@yandex.ru) накануне сдачи КПН по прыжковой подготовке, а в случае возникновения заболевания непосредственно в день сдачи КПН необходимо предоставить документы не позднее, чем на следующий рабочий день.

**Уважительными причинами являются: болезнь (травма), сдача государственных экзаменов в образовательных учреждениях в период проведения КПН.**

Если на момент сдачи КПН по прыжковой подготовке медицинских документов еще не имеется, то их необходимо предоставить не позднее, чем на следующий рабочий день после окончания болезни.

5. Нормативы по прыжковой подготовке могут быть засчитаны за результат, показанный на следующих соревнованиях: на межмуниципальных соревнованиях по прыжкам в воду «Колпинские ласточки» 18, 19 и 22 мая 2023 года; Кубок России по прыжкам в воду (30.01-03.02.2023 г.), Чемпионат Санкт-Петербурга по прыжкам в воду (07-10.02.2023 г.), Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Кубок Подмосковья» (29.03-03.04.03.2023 г.), Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Памяти Заслуженного тренера России Абысова В.П.» (17-21.04.2023 г.); Первенство Санкт-Петербурга по прыжкам в воду (04.03-11.03.2023 г.), Первенство России по прыжкам в воду (24.04.-30.04.2023 г.), Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Невская волна» (11-15.05.2023 г.).

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-1 (переход в НП-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – основная сойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.2	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	
2.5	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 4 прыжка: сосок вперед/назад, спад вперед/назад (трамплин 1 метр)	баллы	60 баллов (выполнение 2 юношеского разряда)*	
			в случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет»	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-2 (переход в ТЭ-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-

2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее				
			-	8			
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее				
			13	10			
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 5 прыжков: сокок вперед/назад, 3 полуоборота из разных классов 6 прыжков: сокок вперед/назад, 4 полуоборота из разных классов	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе 1 юношеского разряда				
			• Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».				
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивные разряды - Зюн, 2 юн, 1 юн						

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-3 (переход в ТЭ-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на голове	с	не менее 3	
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 7	5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее 8	-
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее -	8
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее 13	10
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: сокок вперед/назад, 4 полуоборота из разных классов, 6 прыжков: 4 полуоборота из I-IV классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе 1 юношескому разряду	

- Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».

3. Уровень спортивной квалификации

3.1

Спортивные разряды - Зюн, 2 юн, 1 юн

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-1 (переход в ТЭ-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	11	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	+9	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	135	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Стойка на голове	с	не менее 3		
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 7	5	
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее 8	-	
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее -	8	
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее 13	10	
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: 4 полуоборота из I-IV классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе III разряда	-	
2.7	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: 4 полуоборота из I-IV классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов		-	Выполнение прыжковой подготовки по программе III разряда	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</li> </ul>					
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивные разряды - Зюн, 2 юн, 1 юн				

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-2 (переход в ТЭ-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики	девочки				
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более					
			6,9	7,1				
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			17	11				
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+7	+9				
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			140	135				
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Стойка на голове	с	не менее					
			3					
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее					
			7	5				
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее					
			8	-				
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее					
			-	8				
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее					
			13	10				
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов, 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе II разряда	-				
2.7	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 7 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов		Выполнение прыжковой подготовки по программе II разряда	-				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</li> </ul>								
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды - Зюн, 2 юн, 1 юн							

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-3, ТЭ-4 (переход в ТЭ-4, ТЭ-5 соответственно)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на голове	с	не менее 3	
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 7	5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее 8	-
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее -	8
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее 13	10
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 9 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов, 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов	Zачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе I разряда	-
2.7	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов, 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов		-	Выполнение прыжковой подготовки по программе I разряда
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</li> </ul>				
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – III, II, I			

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся группы ТЭ-5 (переход в ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 5,1	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 10	

2.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений:	мин, с	2,30	
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10	
2.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее 10	
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее - 10	
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5	
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.6	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.5	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ, 1 прыжок из любого класса	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе КМС	
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов		-	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</li> </ul>				
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ (продолжение спортивной подготовки на этапе ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 5,1	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165

1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46	40	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 10		
2.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее 3		
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10		
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений:	мин, с	2,30		
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10		
2.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8		
2.4.3	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее 10	-	
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену		-	10	
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5		
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10		
2.4.6	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10		
2.5	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ, 1 прыжок из любого класса	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе КМС	-	
2.6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов		-	Выполнение прыжковой подготовки по программе КМС	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</li> </ul>					
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ (переход в ВСМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			36	15		
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15		
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	180		
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			49	43		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее			
			10			
2.2	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее			
			600	560		
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее			
			10			
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений:	мин	не более			
			3			
2.4.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее			
			10			
2.4.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее			
			10			
2.4.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее			
			8			
2.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее			
			10	-		
2.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее			
			-	10		
2.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее			
			5			
2.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее			
			10			
2.4.7	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее			
			10			
2.4.8	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее			
			15	10		
2.5	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ, 1 прыжок из любого класса	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой подготовки по программе МС	-		
			-	Выполнение прыжковой подготовки по программе МС		
<p>• Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».</p>						
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ВСМ (продолжение спортивной подготовки на этапе ВСМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее 10	
2.2	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее 600	560
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10	
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений:	мин	не более 3	
2.4.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее 10	
2.4.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10	
2.4.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8	
2.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее 10	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	-	10
2.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5	
2.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10	
2.4.7	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10	
2.4.8	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 15	10
2.5	Прыжки на воде (прыжковая подготовка):	Зачет/незачет	Выполнение прыжковой	-

	6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ, 1 прыжок из любого класса		подготовки по программе МС	
2,6	Прыжки на воде (прыжковая подготовка): 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов		-	Выполнение прыжковой подготовки по программе МС
•	Все прыжки, включенные в прыжковую подготовку должны быть исполнены не менее, чем на 0,5 балла. В случае, если один или несколько прыжков исполнены на 0 баллов, то по прыжковой подготовке засчитывается «незачет».			
3.1	3. Уровень спортивной квалификации Спортивное звание «мастер спорта России»			