

**I. Этап начальной подготовки (для зачисления в НП-1)**  
**Минимальное количество баллов для зачисления: 27 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 6,5 см «4» – + 5 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +8 см «4» – + 6,5 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+5 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,5 с «4» – 6,1 с «3» – 6,5 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 6,0 с «4» – 6,4 с «3» – 6,9 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 9,7 с «4» – 10,0 с «3» – 10,3 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 10,3 с «4» – 10,6 с «3» – 10,9 с
<b>Сила</b>	Отжимание	«5» – 16 раз «4» – 14 раз «3» – 12 раз	Отжимание	«5» – 12 раз «4» – 10 раз «3» – 8 раз
	Приседания (за 20 секунд)	«5» – 15 раз «4» – 14 раз «3» – 13 раз	Приседания (за 20 секунд)	«5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз
	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 15 раз «4» – 12 раз «3» – 10 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 13 раз «4» – 10 раз «3» – 7 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 140 см «4» – 135 см «3» – 130 см	Прыжок в длину с места	«5» – 135 см «4» – 130 см «3» – 125 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 24 см «4» – 22 см «3» – 20 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 20 см «4» – 17 см «3» – 15 см
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 4 мин 00 с «4» – 4 мин 30 с «3» – 5 мин 00 с	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 4 мин 30 с «4» – 5 мин 00 с «3» – 5 мин 30 с

**II. Этап начальной подготовки (для зачисления в НП-2)**  
**Минимальное количество баллов для зачисления: 30 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 7 см «4» – + 5,5 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +8,5 см «4» – + 7 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+5,5 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,5 с «4» – 6,1 с «3» – 6,5 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 6,0 с «4» – 6,4 с «3» – 6,8 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 9,6 с «4» – 9,8 с «3» – 10,0 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 10,0 с «4» – 10,2 с «3» – 10,4 с
<b>Сила</b>	Отжимание	«5» – 20 раз «4» – 17 раз «3» – 15 раз	Отжимание	«5» – 15 раз «4» – 12 раз «3» – 10 раз
	Приседания (за 30 секунд)	«5» – 28 раз «4» – 26 раз «3» – 24 раз	Приседания (за 30 секунд)	«5» – 26 раз «4» – 24 раз «3» – 22 раз
	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 26 раз «4» – 24 раз «3» – 20 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 20 раз «4» – 18 раз «3» – 15 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 155 см «4» – 150 см «3» – 145 см	Прыжок в длину с места	«5» – 145 см «4» – 140 см «3» – 135 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 30 см «4» – 27 см «3» – 25 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 25 см «4» – 22 см «3» – 20 см
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 3 мин 30 с «4» – 4 мин 00 с «3» – 4 мин 30 с	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 4 мин 00 с «4» – 4 мин 30 с «3» – 5 мин 00 с
<b>Координация</b>	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону

**III. Этап начальной подготовки (для зачисления в НП-3)**  
**Минимальное количество баллов для зачисления: 30 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 7,5 см «4» – + 6,0 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+4,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +9,5 см «4» – + 8 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+6,5 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,4 с «4» – 6,0 с «3» – 6,4 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,9 с «4» – 6,3 с «3» – 6,7 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 9,2 с «4» – 9,4 с «3» – 9,6 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 9,5 с «4» – 9,7 с «3» – 9,9 с
<b>Сила</b>	Отжимание	«5» – 21 раз «4» – 19 раз «3» – 17 раз	Отжимание	«5» – 18 раз «4» – 15 раз «3» – 12 раз
	Приседания (за 30 секунд)	«5» – 28 раз «4» – 26 раз «3» – 24 раз	Приседания (за 30 секунд)	«5» – 26 раз «4» – 24 раз «3» – 22 раз
	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 35 раз «4» – 30 раз «3» – 25 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа)	«5» – 30 раз «4» – 25 раз «3» – 20 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 165 см «4» – 160 см «3» – 155 см	Прыжок в длину с места	«5» – 155 см «4» – 150 см «3» – 145 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 36 см «4» – 33 см «3» – 30 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 30 см «4» – 27 см «3» – 25 см
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 3 мин 15 с «4» – 3 мин 45 с «3» – 4 мин 15 с	Бег 800 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 3 мин 45 с «4» – 4 мин 30 с «3» – 4 мин 45 с
<b>Координация</b>	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону

**IV. Тренировочный этап (для зачисления в Т-1,2)**  
**Минимальное количество баллов для зачисления:**  
**Т-1 - 33 балла; Т-2 – 36 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 8 см «4» – + 6,5 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +10 см «4» – + 8,5 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+7 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,3 с «4» – 5,9 с «3» – 6,3 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,7 с «4» – 6,1 с «3» – 6,5 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 8,9 с «4» – 9,1 с «3» – 9,3 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 9,1 с «4» – 9,4 с «3» – 9,6 с
<b>Сила</b>	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 30 раз «4» – 27 раз «3» – 25 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 30 раз «4» – 27 раз «3» – 25 раз
	Подтягивание на перекладине	«5» – 10 раз «4» – 7 раз «3» – 5 раз	Отжимание	«5» – 20 раз «4» – 17 раз «3» – 14 раз
	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 18 раз «4» – 16 раз «3» – 14 раз	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 15 раз «4» – 13 раз «3» – 11 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 170 см «4» – 165 см «3» – 160 см	Прыжок в длину с места	«5» – 160 см «4» – 155 см «3» – 150 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 40 см «4» – 37 см «3» – 35 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 35 см «4» – 33 см «3» – 30 см
	Прыжок через скамейку (30 сек.)	«5» – 25 раз «4» – 21 раз «3» – 16 раз	Прыжок через скамейку (30 сек.)	«5» – 20 раз «4» – 17 раз «3» – 14 раз
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 5 мин 00 с «4» – 5 мин 20 с «3» – 5 мин 40 с	Бег 1000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 5 мин 20 с «4» – 5 мин 40 с «3» – 6 мин 10 с
<b>Координация</b>	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону

**IV. Тренировочный этап (для зачисления в Т-3-5)  
Минимальное количество баллов для зачисления:  
Т-3 - 33 балла, Т-4 – 36 баллов, Т-5 – 39 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 8 см «4» – + 7 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+6 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +10,5 см «4» – + 9,5 см «3» – колени прямые е, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+8,5 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,3 с «4» – 5,6 с «3» – 6,0 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,7 с «4» – 6,1 с «3» – 6,5 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 8,1 с «4» – 8,3 с «3» – 8,7 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 8,3 с «4» – 8,7 с «3» – 9,0 с
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине	«5» – 12 раз «4» – 10 раз «3» – 8 раз	Отжимание	«5» – 25 раз «4» – 20 раз «3» – 16 раз
	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 32 раз «4» – 30 раз «3» – 28 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 32 раз «4» – 30 раз «3» – 28 раз
	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 20 раз «4» – 18 раз «3» – 16 раз	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 17 раз «4» – 15 раз «3» – 13 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 220 см «4» – 210 см «3» – 200 см	Прыжок в длину с места	«5» – 200 см «4» – 190 см «3» – 180 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 45 см «4» – 43 см «3» – 40 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 40 см «4» – 37 см «3» – 35 см
	Прыжок через скамейку (30 сек.)	«5» – 25 раз «4» – 21 раз «3» – 16 раз	Прыжок через скамейку (30 сек.)	«5» – 20 раз «4» – 17 раз «3» – 14 раз
<b>Выносливость</b>	Бег 2000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 10 мин 00 с «4» – 10 мин 40 с «3» – 11 мин 30 с	Бег 2000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 10 мин 40 с «4» – 11 мин 30 с «3» – 12 мин 00 с
<b>Координация</b>	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону

**V. Этап спортивного мастерства (для зачисления в СС, ВСМ)**

**Минимальное количество баллов для зачисления:**

**СС - 27 баллов, ВСМ – 30 баллов**

Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – + 9 см «4» – + 8 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук (+7 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	«5» – +12 см «4» – + 11 см «3» – колени прямые, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп (+10,0 см)
<b>Скорость</b>	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,0 с «4» – 5,3 с «3» – 5,6 с	Бег 30 метров с ходу	«5» – 5,3 с «4» – 5,6 с «3» – 5,9 с
	Челночный бег 3x10 м	«5» – 7,6 с «4» – 7,8 с «3» – 8,0 с	Челночный бег 3x10 м	«5» – 8,0 с «4» – 8,3 с «3» – 8,5 с
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине	«5» – 15 раз «4» – 12 раз «3» – 10 раз	Отжимание	«5» – 30 раз «4» – 25 раз «3» – 20 раз
	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 22 раз «4» – 20 раз «3» – 18 раз	Приседание «пистолет» без опоры (на каждую ногу)	«5» – 19 раз «4» – 17 раз «3» – 15 раз
	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 35 раз «4» – 33 раз «3» – 31 раз	Пресс (подъем туловища из положения лежа, 30 сек)	«5» – 35 раз «4» – 33 раз «3» – 31 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	«5» – 260 см «4» – 245 см «3» – 225 см	Прыжок в длину с места	«5» – 230 см «4» – 215 см «3» – 200 см
	Прыжок в высоту с места	«5» – 55 см «4» – 50 см «3» – 45 см	Прыжок в высоту с места	«5» – 45 см «4» – 42 см «3» – 38 см
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 14 мин 00 с «4» – 15 мин 00 с «3» – 16 мин 00 с	Бег 3000 м (кросс по пересеченной местности)	«5» – 15 мин 00 с «4» – 16 мин 00 с «3» – 17 мин 00 с
<b>Координация</b>	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону	Прохождение стропы «СЛЭК-ЛАЙН»	«5» – 100 % «4» – 75 % «3» – 50 % дистанции в одну сторону