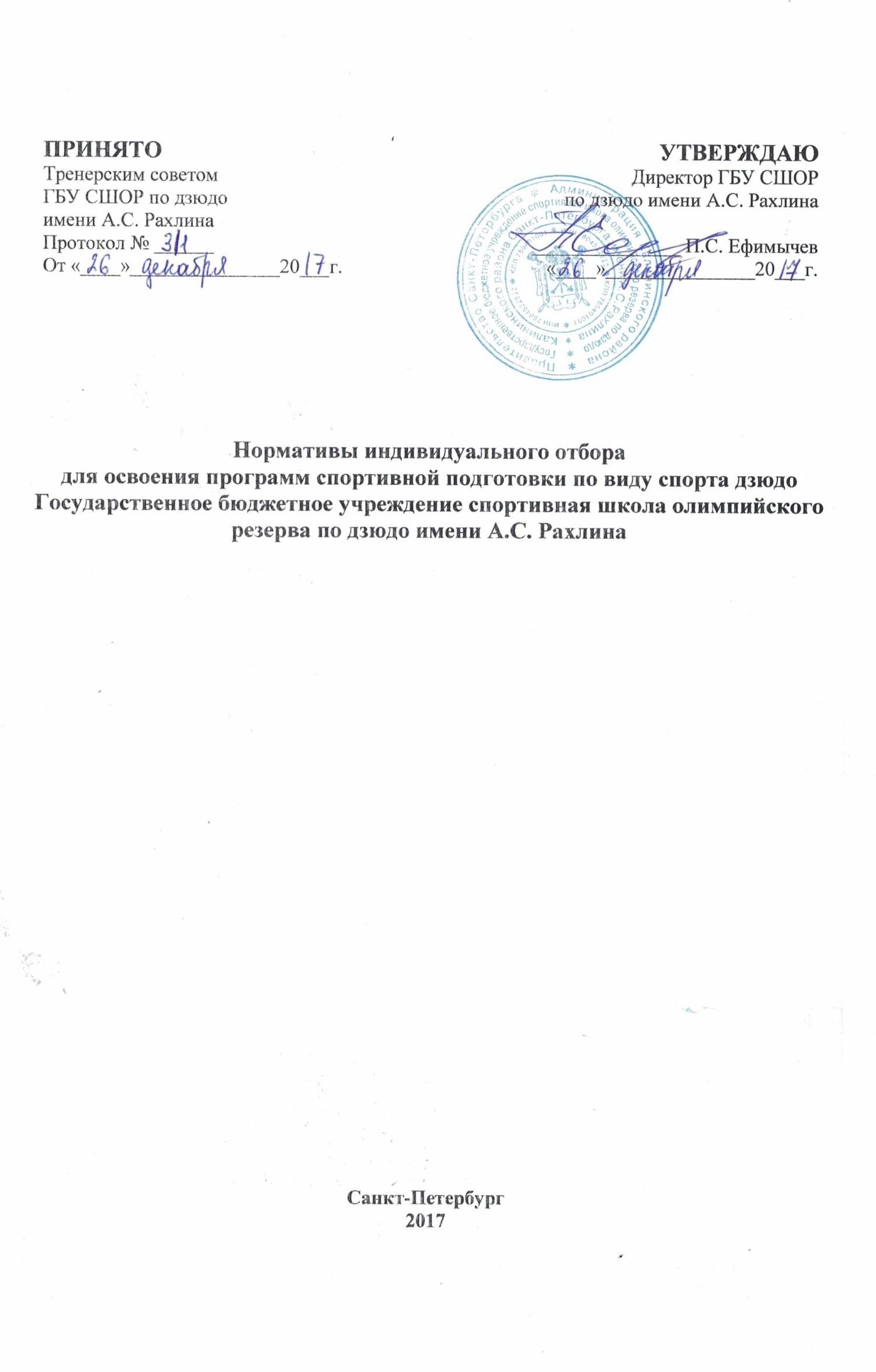
****

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 73+ кг,  весовая категория 81 кг,  весовая категория 90 кг,  весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,  весовая категория 63+ кг,  весовая категория 70 кг,  весовая категория 70+ кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |
| Наличие - "второго юношеского спортивного разряда" | | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 46 кг,  весовая категория 50 кг,  весовая категория 55 кг,  весовая категория 60 кг | весовая категория 40 кг,  весовая категория 44 кг,  весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу | |
|  | (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |
| Наличие - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" | | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе**

**высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| физические качества | Мужчины | Женщины | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | |
|  | весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 | весовая категория 44, весовая категория 48 кг | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,1 с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | |
|  | весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | |
|  | весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | |
| Наличие – спортивного звания- "мастер спорта России". | | | |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную под-

готовку на том же этапе спортивной подготовки.

**Критерии конкурсного отбора для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта**

1. Для подведения итогов конкурсного отбора используется пятибалльная система. По каждому развиваемому физическому качеству участникам конкурсного отбора членами приемной комиссии выставляются баллы от 1 до 5.

2. Результат оценки участника конкурсного отбора определяется путем общего суммирования баллов.

3. Победителями конкурсного отбора считаются участники, набравшие по итогам конкурсного отбора наибольшее количество баллов.

**ЮНОШИ**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | | |
| **юноши** | | | | | | | | |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 10 с) | 11,4 | 11,0 | 10,8 | 10,4 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз) | 1 раз | 2 раз | 3 раз | 4 раз | 5 раз |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | 70см. | 75см. | 80cм. | 85cм. | 90cм. |
| **БАЛЛЫ** |  |  |  |  |  |
| \  Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрям-мленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | Не коснутся пальцами рук пола | Коснутся пальцами рук пола | | Коснутся ладонями  пола | |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **3** | | **5** | |
| Спортивный разряд | 3 юношеский – **4 балла,** 2 юношеский **– 5 баллов** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **девушки** | | | | | | |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 8 с) | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 3 раз) | 0 раз | 1 раз | 2 раз | 3 раз | 4 раз |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) | 50см. | 55см. | 60cм. | 65cм. | 70cм. |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрям-мленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | Не коснутся пальцами рук пола | Коснутся пальцами рук пола | | Коснутся ладонями  пола | |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **3** | | **5** | |
| Спортивный разряд | 3 юношеский – **4 балла,** 2 юношеский **– 5 баллов** | | | | | |

|  |
| --- |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОГЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 26кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 30кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 34кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 38кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 42кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 46кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 50кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 55кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 55+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 60кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 66кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 73кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 73+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 81кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 90кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 90+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 46кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 15 раз) | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 50кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 15 раз) | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 55кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 15 раз) | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 60кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 15 раз) | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 66кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 13 раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 73кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 13 раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 81кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее30 раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 13 раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 90кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 50кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 55кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 60кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6с) | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 66кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 73кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 81кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с) | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 90кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13 раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 100+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 210см) | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |

**ДЕВУШКИ**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОГЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 24кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 ,5с) | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 28кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 ,5с) | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 32кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 36кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 40кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 ,5с) | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 44кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 ,6с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 48кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 52кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 52+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 57кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 57кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 63кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 63+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 70кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11аз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 70+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 40кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3с) | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 8 раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 44кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3с) | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 8 раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **175** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 48кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не8раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 52кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | 11,2 | 10,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание 20раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 57кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | 11,2 | 10,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 63кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 10,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 20раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 70кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 18 раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 18 раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 18раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |  |

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория - 44кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с) | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 48кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с) | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 52кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 57кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 00 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 63кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 25раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 10 раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 70кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 19 раз) | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 8 раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 19 раз) | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 8 раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |
| **Весовая категория - 78+кг.** | | | | | | |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **результат** | | | | |
| **юноши** | | | | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 19раз) | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 8 раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| **БАЛЛЫ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен-ными ногами на полу (касание пола ладонями) | Не касание | | | касание | |
| **БАЛЛЫ** | **0** | | | **1** | |