

§ 15.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Бег 10 метров "змейкой" может проводиться как в спортивном зале, так и на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа). На прямой линии расставляются набивные мячи (можно чертить круги диаметром 50 сантиметров) на расстоянии полтора метра друг от друга. Линии старта и финиша расположены на расстоянии двух метров от первого и последнего мячей (кругов). Испытуемый из положения высокого старта по команде начинает бег, огибает первый мяч (круг) справа, второй – слева так далее до финишной линии. Фиксируется время прохождения дистанции от линии старта до линии финиша.

3. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

5. Упражнение "бой с тенью" в условных и вольных боях выполняется в соревновательной обстановке. Фиксируется количество боевых действий (подготовительных, атакующих, контратакующих, защитных), выполненных испытуемым.

6. Удары по мешку ногами выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за две минуты.

7. Удары по мешку руками выполняются из положения боевой стойки боксера на ближней и средней дистанциях. Фиксируется количество ударов, выполненных за две минуты.

8. Прыжки через скакалку в течение трех минут выполняются на полу спортивного зала. Одновременно упражнение могут выполнять не более двух испытуемых. Ошибкой считается остановка либо прекращение выполнения прыжков из-за зацепившейся скакалки. Фиксируется количество ошибок, допущенных испытуемым в период выполнения упражнения.

§ 16. Легкая атлетика

§ 16.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 20 м, с	5	2,75 и менее	2,60 и менее
	4	2,76 – 2,96	2,61 – 2,75
	3	2,97 – 3,15	2,76 – 3,04
	2	3,16 – 3,35	3,05 – 3,20
	1	3,36 и более	3,21 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	41 и более	12 и более
	4	35 – 40	10 – 11
	3	28 – 34	7 – 9
	2	23 – 27	5 – 6
	1	22 и менее	4 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	285 и более
	4	220 – 234	270 – 284
	3	195 – 219	250 – 269
	2	170 – 194	235 – 249
	1	169 и менее	234 и менее
наклон вперед, см	5	14 и более	13 и более

	4	10 – 13	9 – 12
	3	4 – 9	4 – 8
	2	1 – 3	1 – 3
	1	0	0

§ 16.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
спринт			
бег 60 м, с	5	7,8 и менее	7,3 и менее
	4	7,81 – 8,0	7,31 – 7,5
	3	8,01 – 8,2	7,51 – 7,7
	2	8,21 – 8,29	7,71 – 7,9
	1	8,3 и более	7,91 и более
бег 1000 м, мин	5	2,55 и менее	2,45 и менее
	4	2,56 – 3,0	2,46 – 2,55
	3	3,01 – 3,2	2,56 – 3,0
	2	3,21 – 3,3	3,01 – 3,15
	1	3,31 и более	3,16 и более
бег на средние дистанции			
бег 400 м, с	5	1,04 и менее	0,54 и менее
	4	1,05 – 1,10	0,54,1 – 0,55,5
	3	1,11 – 1,20	0,55,6 – 58,0
	2	1,21 – 1,35	0,58,1 – 1,00
	1	1,35 и более	1,01 и более
бег 1000 м, мин	5	2,52 и менее	2,42 и менее
	4	2,53 – 3,0	2,43 – 2,55
	3	3,01 – 3,2	2,56 – 3,0
	2	3,21 – 3,3	3,01 – 3,15
	1	3,31 и более	3,16 и более
прыжки, многоборья			
бег 30 м, с	5	3,45 и менее	3,2 и менее
	4	3,46 – 3,55	3,21 – 3,3
	3	3,56 – 3,7	3,31 – 3,4
	2	3,71 – 3,9	3,41 – 3,55
	1	3,91 и более	3,56 и более
тройной прыжок с места, см	5	790 и более	820 и более
	4	760 – 789	800 – 819
	3	725 – 759	780 – 799

	2	700 – 724	757 – 779
	1	699 и менее	756 и менее
метания			
бег 30 м, с	5	3,45 и менее	3,2 и менее
	4	3,46 – 3,55	3,21 – 3,3
	3	3,56 – 3,7	3,31 – 3,4
	2	3,71 – 3,9	3,41 – 3,55
	1	3,91 и более	3,56 и более
бросок ядра, м	5	10,5 и более	13,0 и более
	4	9,6 – 10,4	12,5 – 12,9
	3	8,9 – 9,4	11,0 – 12,4
	2	7,9 – 8,8	10,0 – 10,9
	1	7,8 и менее	9,9 и менее
бег на длинные дистанции, спортивная ходьба			
бег 3000 м, мин	5	10,40 и менее	10,10 и менее
	4	10,41 – 11,10	10,11 – 10,35
	3	11,11 – 11,45	10,36 – 10,55
	2	11,46 – 12,10	10,56 – 11,05
	1	12,11 и более	11,06 и более
спортивная ходьба 5000 м, мин	5	28,20 и менее	24,40 и менее
	4	28,21 – 31,00	24,41 – 26,30
	3	31,41 – 32,30	26,30 – 29,00
	2	32,31 – 34,00	29,10 – 31,00
	1	34,10 и более	31,10 и более

§ 16.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 20, 30, 60, 400 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук.

Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Тройной прыжок выполняется с места толчком двумя ногами с дальнейшим отталкиванием с ноги на ногу и приземлением на обе ноги. Допускается выполнение тройного прыжка как в спортивном зале, так и на дорожке легкоатлетического стадиона. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются от крайнего оставленного следа до места отталкивания с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

6. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки) выполняется двумя руками снизу вперед с ровной поверхности в сектор равный 34,92 градуса. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения броска подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнение испытуемым движения с места вперед до выполнения броска

снаряда. При выполнении заступа либо броска за пределы сектора за попытку выставляется отметка "0" (ноль) баллов.

7. Бег 1000, 3000 метров и спортивная ходьба 5000 метров из положения высокого старта проводится с общего старта на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

§ 17. Лыжные гонки

§ 17.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Тест	Балл	Девушки		Юноши	
		17 лет	18 лет	17 лет	18 лет
Бег 10 м (сек)	5	1,08 и лучше	1,70 и лучше	1,71 и лучше	1,69 и лучше
	4	1,81-1,99	1,71-1,89	1,72-1,85	1,70-1,77
	3	2,00-2,14	1,90-2,09	1,86-2,09	1,78-1,99
	2	2,15-2,26	2,10-2,24	2,10-2,31	2,00-2,19
	1	2,27 и хуже	2,25 и хуже	2,32 и хуже	2,20 и хуже
Прыжок в длину (см)	5	219 и более	226 и более	240 и более	251 и более
	4	208-218	215-225	226-239	236-250
	3	192-207	199-214	206-225	217-235
	2	181-191	188-198	192-205	202-216
	1	180 и менее	187 и более	191 и менее	201 и менее
Наклон вперед (см)	5	23 и более	23 и более	23 и более	25 и более
	4	21-22	21-22	19-22	21-24
	3	19-20	19-20	13-18	16-20
	2	15-18	15-18	10-12	12-15
	1	14 и менее	14 и менее	9 и менее	11 и менее
Бег 5 мин (м)	5	1571 и более	1628 и более	1711 и более	1764 и более
	4	1471-1570	1527-1627	1565-1710	1618-1763
	3	1333-1470	1389-1526	1364-1564	1418-1617
	2	1232-1332	1288-1388	1218-1363	1271-1417
	1	1231 и менее	1287 и менее	1217 и менее	1270 и менее

§ 17.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Тест	Балл	Девушки	Юноши
		17-18 лет	17-18 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком рук (кол-во раз за 15 сек)	5	15 и более	17 и более
	4	14	16
	3	13	15
	2	12	14
	1	11 и менее	13 и менее
10-тикратный прыжок в длину толчком с двух ног из полуприседа руки за спиной (м)	5	17,00 и более	19,00 и более
	4	16,59-16,99	18,59-18,99
	3	16,18-16,58	18,18-18,58
	2	15,77-16,17	17,77-18,17
	1	15,76 и менее	17,76 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз за 15 сек)	5	16 и более	19 и более
	4	15	18
	3	14	17
	2	13	16
	1	12 и менее	15 и менее
10-ти прыжок в длину с места на левой/правой ноге (м)	5	18,00 и более	23,00 и более
	4	17,49-17,99	22,49-22,99
	3	16,98-17,48	21,98-22,48
	2	16,47-16,97	21,47-21,97
	1	16,46 и менее	20,46 и менее

§ 17.3. Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке

1. Бег 10 м с высокого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу.

2. Прыжок в длину с места. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

3. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали

с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком "+", если выше – со знаком "-". Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения

4. Пятиминутный бег.

1) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув линии – разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут.

2) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

§ 17.4. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком рук выполняется из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук с хлопком. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Упражнение выполняется в максимальном темпе 15 с, определяется количество "отжиманий".

2. Десятикратный прыжок в длину толчком двумя ногами из полуприседа, руки за спиной. Выполнение десяти последовательных прыжков с места с целью преодоления наибольшего расстояния. Из положения полуприседа спортсмен отталкивается двумя ногами и выполняет скачок на одной ноге, затем шаг с той же ноги на другую и т.д., и обычный прыжок в длину с приземлением на обе ноги.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях проводится в условиях зала или спортплощадки на классических гимнастических брусьях или специально изготовленных для этой цели параллельных "брусьях". Из положения в упоре на параллельных брусьях спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Упражнение выполняется в максимальном темпе 15 с.

4. Десятикратный прыжок в длину с места сначала на левой, а затем и на правой ноге. Выполнение десяти последовательных прыжков сначала на левой, а затем на правой ноге с места с целью преодоления наибольшего расстояния. Из положения полуприседа спортсмен отталкивается двумя ногами и выполняет десять скачков на левой ноге, затем шаг с той же ноги на правую и десять скачков на правой ноге и обычный прыжок в длину с приземлением на обе ноги.

§ 18. Плавание

§ 18.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,3 и менее	4,5 и менее
	4	5,4 – 5,6	4,6 – 4,8
	3	5,7 – 5,9	4,9 – 5,1
	2	6,0 – 6,2	5,2 – 5,4
	1	6,3 и более	5,5 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	41 и более	12 и более
	4	35 – 40	10 – 11
	3	28 – 34	7 – 9
	2	23 – 27	5 – 6
	1	22 и менее	4 и менее
прыжок в длину с места, см	5	205 и более	245 и более
	4	190 – 204	237 – 244
	3	175 – 189	220 – 236
	2	150 – 174	205 – 219
	1	149 и менее	204 и менее
наклон вперед, см	5	27 и более	26 и более
	4	23 – 26	22 – 25
	3	17 – 22	16 – 21
	2	12 – 16	11 – 15
	1	11	10

§ 18.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
плавание избранным спортивным способом на дистанцию 100 м, мин			
вольный стиль	5	1,08 и менее	1,01 и менее
	4	1,09 – 1,12	1,02 – 1,06
	3	1,13 – 1,16	1,07 – 1,10
	2	1,17 – 1,19	1,11 – 1,13
	1	1,20 и более	1,14 и более

брасс	5	1,23 и менее	1,14 и менее
	4	1,24 – 1,27	1,15 – 1,18
	3	1,28 – 1,30	1,19 – 1,22
	2	1,31 – 1,34	1,23 – 1,25
	1	1,35 и более	1,26 и более
баттерфляй	5	1,14 и менее	1,08 и менее
	4	1,15 – 1,18	1,09 – 1,12
	3	1,19 – 1,22	1,13 – 1,16
	2	1,23 – 1,25	1,17 – 1,19
	1	1,26 и более	1,20 и более
на спине	5	1,15 и менее	1,09 и менее
	4	1,16 – 1,18	1,10 – 1,13
	3	1,19 – 1,22	1,14 – 1,16
	2	1,23 – 1,25	1,17 – 1,19
	1	1,26 и более	1,20 и более
комплексное плавание на дистанцию 200 м, без учета времени	5	отличная координация техники стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов	
	4	присутствуют незначительные погрешности в технике выполнения стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов	
	3	удовлетворительное владение техникой стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, наличие 2 – 3 грубых ошибок в 2-х способах спортивного плавания	
	2	выполнение основных элементов стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, наличие грубых ошибок во всех способах спортивного плавания	
	1	не выполнение основных элементов техники стартового прыжка, спортивных способов плавания, поворотов, нарушение правил соревнований по плаванию, не завершение дистанции	

§ 18.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1.1. Бег 30 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук для девушек выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук.

При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

Сгибания-разгибания рук для юношей выполняются в висе хватом сверху, руки на ширине плеч на перекладине. Допускается открытое либо закрытое положение кисти при захвате перекладины. При выполнении упражнения в верхней фазе подбородок должен находиться выше перекладины, в нижней – руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Не допускаются размахивания ногами, маховые движения туловища, неполное выпрямление в локтевых суставах в нижней фазе. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 100 м проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по плаванию.

6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени проводится в соответствии с правилами соревнований по плаванию под наблюдением трех экспертов с оценкой техники плавания. Оценивается техника выполнения старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый эксперт выставляет одну общую оценку

(по 5-бальной системе), итоговая оценка определяется путем выведения среднего арифметического значения суммы баллов трех экспертов.

§ 19. Плавание синхронное

§ 19.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
бег 10 м, с	5	1,87 и менее
	4	1,88 – 1,98
	3	1,99 – 2,14
	2	2,15 – 2,28
	1	2,29 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	31 и более
	4	27 – 30
	3	22 – 26
	2	19 – 21
	1	18 и менее
прыжок в длину с места, см	5	222 и более
	4	212 – 221
	3	199 – 211
	2	190 – 198
	1	189 и менее
наклон вперед, см	5	37 и более
	4	35 – 36
	3	32 – 34
	2	29 – 31
	1	28 и менее

§ 19.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат

плавание кролем 25 м, с	5	16,07 и менее
	4	16,08 – 16,24
	3	16,25 – 16,47
	2	16,48 – 16,64
	1	16,65 и более
поднимание и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад (правая, левая), носок свободной ноги на уровне груди, количество раз (на каждую ногу)	5	10 и более
	4	8 – 9
	3	6 – 7
	2	4 – 5
	1	3 и менее
”эгбитэ” (прохождение дистанции в положении руки вверх ”в замок”, локти выпрямлены, расстояние от поверхности воды до плечевых суставов не менее 10 см, м	5	70 и более
	4	56 – 69
	3	40 – 55
	2	26 – 39
	1	25 и менее
передвижения (прохождение дистанции различными способами: стандартный, обратный, пропеллер, кануз), м	5	56 и более
	4	46 – 55
	3	36 – 45
	2	26 – 35
	1	25 и менее

§ 19.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 10 метров из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих участников в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Сгибания-разгибания рук выполняются в упоре лежа на полу в спортивном зале. Допускается широкая и узкая постановка рук. При выполнении упражнения угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не более 90 градусов, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника, маховые движения верхней частью туловища при неподвижном положении таза и нижних конечностей, неполное выпрямление в локтевых суставах при выполнении разгибания рук. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения прыжка подряд. Результаты измеряются с точностью до одного сантиметра. Фиксируется лучший результат из трех попыток. Не допускается выполнять упражнение в прыжковую яму с песком.

4. Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Испытуемый плавно, без рывковых движений выполняет наклон вперед, ноги выпрямлены в коленных суставах. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью гимнастической скамейки при помощи двух линеек, закрепленных на скамейке вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем гимнастической скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если при выполнении наклона кончики пальцев испытуемого при наклоне располагаются выше верхнего края гимнастической скамейки, то записывается результат со знаком ”–“. Фиксируется глубина наклона.

5. Условия выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке определяются экзаменационной комиссией непосредственно перед испытанием.

§ 20. Прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке

§ 20.1. Нормативы и оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
сгибания-разгибания рук за 30 с, количество раз	5	22 и более	28 и более
	4	19 – 21	25 – 27
	3	16 – 18	23 – 24
	2	14 – 15	21 – 22
	1	13 и менее	20 и менее
приседания на одной ноге за 20 с, количество раз	5	30 и более	34 и более
	4	28 – 29	32 – 33
	3	25 – 27	30 – 31
	2	23 – 24	27 – 29
	1	22 и менее	26 и менее
прыжок в длину с места, см	5	241 и более	265 и более
	4	234 – 240	259 – 264
	3	220 – 233	242 – 258

поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 30 с, количество раз	2	212 – 219	230 – 241
	1	211 и менее	229 и менее
	5	14 и более	16 и более
	4	12 – 13	14 – 15
	3	10 – 11	12 – 13
	2	7 – 9	9 – 11
	1	6 и менее	8 и менее

§ 20.2. Нормативы и оценка контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Балл	Результат
		девушки, юноши
сальто назад с места	5	выполнение элемента без ошибок
	4	выполнение элемента с незначительными ошибками
	3	выполнение элемента со значительными ошибками
	2	выполнение элемента с грубыми ошибками
	1	падение
выполнение комбинации	5	все соединения выполнено без видимых ошибок, легко и эстетично, с достаточной амплитудой
	4	в соединении присутствуют незначительные ошибки при эстетичном выполнении
	3	соединение выполнено со значительными ошибками и недостаточной амплитудой
	2	наличие грубых ошибок в выполнении соединения, потеря ритма, недостаточное использование периметра площадки
	1	падения, срывы, не эстетичное выполнение соединения
прыжки на батуте	5	выполнение элементов без смещения от центра батута и ошибок
	4	выполнение элемента со смещением от центра батута и незначительными ошибками
	3	выполнение элемента со значительными ошибками
	2	выполнение элемента с грубыми ошибками
	1	падение
шпагат в стойке (девушки), шпагат (юноши)	5	видимая линия шпагата с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	4	видимая линия близко к шпагату с фиксацией в течение 3-х (трех) с
	3	в линии шпагата наблюдается диагональное разведение, не эстетичное выполнение
	2	отсутствует линия шпагата, фиксация менее 3-х (трех) с
	1	отсутствует сходство со шпагатом