

§ 20.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. 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, за 30 секунд.

2. Приседания на одной ноге выполняются стоя боком к гимнастической стенке, с опорой одной рукой, свободная рука расположена на поясе, свободная нога выпрямлена в коленном суставе и не касается пяткой пола. Приседания выполняются до полного приседа, с полным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе в конце подъема. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание свободной ноги в коленном суставе, не полное выпрямление опорной ноги в коленном суставе в конце подъема. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, за 20 секунд.

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

4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке выполняется прямыми ногами до точки хвата. Обязательным условием выполнения упражнения является касание гимнастической стенки пятками внизу и пальцами ног вверху. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах. Фиксируется количество раз, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, за 30 секунд.

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

§ 21. Стрельба из лука

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,63 и менее
	4	1,73 – 1,82	1,64 – 1,73
	3	1,83 – 1,96	1,74 – 1,88
	2	1,97 – 2,06	1,89 – 1,98
	1	2,07 и более	1,99 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	35 и более	50 и более
	4	32 – 34	44 – 49
	3	26 – 31	37 – 43
	2	23 – 25	30 – 36
	1	22 и менее	29 и менее
прыжок в длину с места, см	5	202 и более	252 и более
	4	195 – 201	242 – 251
	3	189 – 194	226 – 241
	2	182 – 188	215 – 225
	1	181 и менее	214 и менее
наклон вперед, см	5	25 и более	23 и более
	4	21 – 24	19 – 22
	3	15 – 20	15 – 18
	2	11 – 14	11 – 14
	1	10 и менее	10 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
метание теннисного мяча в цель, количество попаданий	5	10 и более	11 и более
	4	8 – 9	9 – 10
	3	5 – 7	6 – 8
	2	3 – 4	3 – 5
	1	2 и менее	2 и менее
стрельба в упражнении	5	540 и более	540 и более
	4	530 – 539	530 – 539

М – 3х2, количество очков	3	520 – 529	520 – 529
	2	510 – 519	510 – 519
	1	509 и менее	509 и менее
олимпийский круг, количество очков	5	520 и более	520 и более
	4	510 – 519	510 – 519
	3	500 – 509	500 – 509
	2	490 – 499	490 – 499
	1	489 и менее	489 и менее

§ 21.3. 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 двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения 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. Метание мяча выполняется в мишень диаметром 20 миллиметров с дистанции 5 м. Каждому испытуемому дается три пробные и двенадцать зачетных попыток. Фиксируется количество попаданий в мишень.

6. Стрельба в упражнении М – 3х2 и ”Олимпийский круг“ выполняется в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по стрельбе из лука.

§ 22. Стрельба пулевая

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,72 и менее	1,63 и менее
	4	1,73 – 1,82	1,64 – 1,73
	3	1,83 – 1,96	1,74 – 1,88
	2	1,97 – 2,06	1,89 – 1,98
	1	2,07 и более	1,99 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	35 и более	50 и более
	4	32 – 34	44 – 49
	3	26 – 31	37 – 43
	2	23 – 25	30 – 36
	1	22 и менее	29 и менее
прыжок в длину с места, см	5	210 и более	252 и более
	4	200 – 209	242 – 251
	3	190 – 199	226 – 241
	2	182 – 189	215 – 225
	1	181 и менее	214 и менее
наклон вперед, см	5	25 и более	23 и более
	4	21 – 24	19 – 22
	3	15 – 20	15 – 18
	2	11 – 14	11 – 14
	1	10 и менее	10 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
метание теннисного мяча в цель, количество попаданий	5	10 и более	11 и более
	4	8 – 9	9 – 10
	3	5 – 7	6 – 8
	2	3 – 4	3 – 5
	1	2 и менее	2 и менее
упражнение в стрельбе МВ – 2, количество очков	5	94 и более	95 и более
	4	88 – 93	88 – 96
	3	79 – 87	81 – 87
	2	75 – 78	75 – 80
	1	74 и менее	74 и менее
упражнение в стрельбе МП – 1, количество очков	5	91 и более	93 и более
	4	87 – 90	88 – 92
	3	79 – 86	81 – 87
	2	75 – 78	75 – 80
	1	74 и менее	74 и менее
упражнение в стрельбе ВП, количество очков	5	89 и более	91 и более
	4	85 – 88	87 – 90
	3	79 – 84	79 – 86
	2	71 – 78	71 – 78
	1	70 и менее	70 и менее
упражнение в стрельбе ПП, количество очков	5	87 и более	89 и более
	4	83 – 86	85 – 88
	3	77 – 82	79 – 84
	2	71 – 76	71 – 78
	1	70 и менее	70 и менее

§ 22.3. 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 двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения 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. Метание мяча выполняется в мишень № 4 с дистанции 7 м. Каждому испытуемому дается три пробные и двенадцать зачетных попыток. Фиксируется количество попаданий в мишень.

6. Упражнения в стрельбе МВ – 2, МП – 1, ВП, ПП выполняются в соответствии с правилами проведения республиканских соревнований по стрельбе пулевой.

§ 23. Современное пятиборье

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 100 м, с	5	13,73 и менее	12,99 и менее
	4	13,74 – 14,11	13,00 – 13,26
	3	14,12 – 14,60	13,27 – 13,63
	2	14,61 – 14,98	13,64 – 13,90
	1	14,99 и более	13,91 и более
сгибания-	5	41 и более	21 и более

разгибания рук, количество раз	4	35 – 40	18 – 20
	3	29 – 34	13 – 17
	2	24 – 28	10 – 12
	1	23 и менее	9 и менее
прыжок в длину с места, см	5	235 и более	262 и более
	4	226 – 234	253 – 261
	3	206 – 225	240 – 252
	2	197 – 205	230 – 239
	1	196 и менее	229 и менее
наклон вперед, см	5	28 и более	28 и более
	4	26 – 27	23 – 27
	3	20 – 25	14 – 22
	2	15 – 19	9 – 13
	1	14 и менее	8 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 1000 м, мин	5	3,30 и менее	3,05 и менее
	4	3,31 – 3,35	3,06 – 3,10
	3	3,36 – 3,40	3,11 – 3,15
	2	3,41 – 3,45	3,16 – 3,20
	1	3,46 и более	3,21 и более
плавание вольным стилем 100 м, мин	5	1,08 и менее	1,03 и менее
	4	1,09 – 1,12	1,04 – 1,07
	3	1,13 – 1,15	1,08 – 1,11
	2	1,16 – 1,18	1,12 – 1,14
	1	1,19 и более	1,15 и более

§ 23.3. Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 100 м 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 дистанция, которую пробежал испытуемый за пять минут.

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 на перекладине в спортивном зале. При выполнении сгибания рук подбородок должен находиться выше перекладины, положение плечевого пояса, таза и нижних конечностей должно составлять прямую линию. Во время выполнения упражнения не допускается вис широким либо узким хватом, маховые движения туловища, 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 двух ног на полу спортивного зала. Каждому испытуемому предоставляются три попытки выполнения упражнения 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.

§ 24. Таэквондо

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши

бег 1600 м, мин	5	5,52 и менее	5,18 и менее
	4	5,53 – 6,18	5,19 – 5,34
	3	6,19 – 6,52	5,35 – 6,00
	2	6,53 – 6,19	6,01 – 6,39
	1	7,20 и более	6,40 и более
челночный бег 10x10 м, с	5	26,5 и менее	24,0 и менее
	4	26,6 – 28,0	24,1 – 26,0
	3	28,1 – 30,0	26,1 – 28,0
	2	30,1 – 31,9	28,1 – 28,9
	1	32,0 и более	29,0 и более
сгибания- разгибания рук, количество раз	5	50 и более	74 и более
	4	41 – 51	66 – 73
	3	30 – 40	52 – 65
	2	20 – 29	41 – 51
	1	19 и менее	40 и менее
прыжок в длину с места, см	5	240 и более	270 и более
	4	223 – 239	251 – 269
	3	210 – 222	237 – 250
	2	191 – 209	221 – 236
	1	190 и менее	220 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
боковые удары ногой по мешку 3x10 с, количество ударов	5	52 и более	58 и более
	4	48 – 51	52 – 57
	3	40 – 47	44 – 51
	2	33 – 39	37 – 43
	1	32 и менее	36 и менее
демонстрация базовых приемов (индивидуального технического арсенала)	5	высокоэффективное выполнение приемов	
	4	при выполнении приемов допущено до трех погрешностей, которые повлекли незначительное снижение скорости в отдельных фазах	
	3	при выполнении приемов допущены ошибки в главных управляющих движениях, которые повлекли значительное снижение скорости в отдельных фазах или потере равновесия	
	2	низкая скорость выполнения задания, низкая стабильность движения, нарушение рациональной структуры приема	

	1	падение при выполнении задания, поставленная задача не выполнена
--	---	---

§ 24.3. 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.

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. Боковые удары ногой по мешку выполняются в средний сектор из боевой стойки со средней дистанции. Испытуемый выполняет максимальное количество ударов с максимальной скоростью сериями за установленное время. Отдых между подходами равен десяти секундам. Суммируется количество ударов, выполненных в полной амплитуде и с соблюдением техники выполнения упражнения, в течение всей серии.