

	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.

6. Демонстрация базовых приемов (индивидуального технического арсенала испытуемого) выполняется по заданию экзаменатора. Испытуемый выполняет десять заданий экзаменатора, повторяя каждый прием не менее пяти раз. Демонстрация приемов может проводиться как индивидуально, так и в составе малых групп.

§ 25. Теннис настольный

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,64 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,65 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,12
	1	2,35 и более	2,13 и более
челночный бег 4х9 м, с	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
	1	11,6 и более	10,1 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	38 и более	18 и более
	4	33 – 37	15 – 17
	3	29 – 32	11 – 14
	2	25 – 28	6 – 10
	1	24 и менее	5 и менее
прыжок в длину с места, см	5	233 и более	270 и более
	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши

перемещения в 3-метровой зоне 3×20 с, количество передвижений вправо-влево	5	33 и более	33 и более
	4	30 – 32	31 – 32
	3	26 – 29	28 – 30
	2	24 – 25	26 – 27
	1	23 и менее	25 и менее
подача мяча в определенную зону, количество попаданий	5	10 и более	12 и более
	4	7 – 9	9 – 11
	3	5 – 8	6 – 8
	2	3 – 4	4 – 5
	1	2 и менее	3 и менее

§ 25.3. 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. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. 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 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. Перемещения в 3-метровой зоне выполняются на спортивной площадке и состоят из трех серий передвижений по 20 секунд каждая серия с перерывом между ними 20 секунд отдыха. Испытуемый по сигналу начинает движение приставными или скрестными шагами боком от одной линии к другой с максимальной скоростью. Фиксируется общее количество касаний линий, выполненных за три серии упражнения.

6. Подача мяча в определенную зону выполняется по заданию экзаменатора. Экзаменатор называет зону, в которую необходимо подать мяч, непосредственно перед выполнением подачи. Каждому испытуемому предоставляется 15 попыток. Фиксируется количество подач, выполненных в соответствии с требованиями.

§ 26. Тяжелая атлетика

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,0 и менее	4,2 и менее
	4	5,1 – 5,4	4,3 – 4,6
	3	5,5 – 5,8	4,7 – 5,0
	2	6,0 – 6,2	5,1 – 5,4
	1	6,3 и более	5,5 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	55 и более	16 и более
	4	42 – 54	13 – 15
	3	38 – 41	10 – 12
	2	35 – 37	6 – 9
	1	34 и менее	5 и менее
прыжок в длину с места, см	5	252 и более	252 и более
	4	240 – 251	237 – 251
	3	200 – 239	207 – 236
	2	183 – 199	183 – 206

	1	182 и менее	182 и менее
--	---	-------------	-------------

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат						
двоеборье (сумма), кг		девушки, весовая категория						
		48	53	58	63	69	75	+ 75
	5	88	98	98	98	98	135	135
	4	78	88	95	105	110	118	125
	3	73	83	88	95	103	108	115
	2	65	73	78	85	93	98	105
	1	60	68	73	80	88	93	98
		юноши, весовая категория						
		56	62	69	77	85	94	105
	5	168	185	205	223	238	250	260
	4	155	170	190	208	223	233	243
	3	135	150	165	183	195	203	213
	2	115	128	140	155	165	173	183
	1	103	115	128	140	150	158	165

§ 26.3. 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 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. Упражнение двоеборье выполняется в соответствии с действующими правилами проведения республиканских соревнований по тяжелой атлетике.

§ 27. Фехтование

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 10 м, с	5	1,75 и менее	1,64 и менее
	4	1,76 – 1,90	1,65 – 1,70
	3	1,91 – 2,13	1,71 – 1,87
	2	2,14 – 2,34	1,88 – 2,12
	1	2,35 и более	2,13 и более
челночный бег 4х9 м, с	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
	1	11,6 и более	10,1 и более
сгибания-разгибания рук, количество раз	5	38 и более	18 и более
	4	33 – 37	15 – 17
	3	29 – 32	11 – 14
	2	25 – 28	6 – 10
	1	24 и менее	5 и менее
прыжок в длину	5	233 и более	270 и более

с места, см	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат
		девушки, юноши
основные положения и передвижения, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3
	3	4 – 6
	2	7 – 9
	1	10 и более
атакующие действия и защиты в паре с партнером, количество ошибок	5	ошибки отсутствуют
	4	1 – 3
	3	4 – 6
	2	7 – 9
	1	10 и более

§ 27.3. 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. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. 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 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. Основные положения и передвижения выполняются испытуемым по заданию экзаменатора в форме индивидуального урока. Оценивается умение выполнять боевую стойку, позицию, передвижения вперед и назад шагами, скачками, выполнение выпадов, сочетание шагов (скачков) вперед с последующими выпадами, выполнение уколов (ударов) с различных дистанций.

6. Атакующие действия и защиты в паре с партнером выполняются в форме соревновательного боя. Оценивается умение выполнять атаки уколами прямо, переводами, переносами, выполнение ударов по маске, правому, левому боку атак уколами с обманом, контратак, повторных и ложных атак, защит и ответов, а также правильная подача оружия и соблюдение временных характеристик передвижений.

§ 28. Футбол

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
бег 30 м, с	5	5,2 и менее	4,4 и менее
	4	5,3 – 5,5	4,5 – 4,7
	3	5,6 – 5,7	4,8 – 4,9
	2	5,8 – 5,9	5,0 – 5,1

челночный бег 4х9 м, с	1	6,0 и более	5,2 и более
	5	9,8 и менее	8,6 и менее
	4	9,9 – 10,2	8,7 – 9,0
	3	10,3 – 10,7	9,1 – 9,5
	2	10,8 – 11,5	9,6 – 10,0
бег 3000 м (юноши), 1000 м (девушки), мин	1	11,6 и более	10,1 и более
	5	4,05 и менее	12,0 и менее
	4	4,06 – 4,10	12,01 – 12,15
	3	4,11 – 4,20	12,16 – 12,30
	2	4,21 – 4,30	12,31 – 12,45
прыжок в длину с места, см	1	4,31 и более	12,46 и более
	5	233 и более	270 и более
	4	232 – 222	262 – 269
	3	121 – 209	244 – 261
	2	208 – 200	231 – 243
	1	199 и менее	230 и менее

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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
		девушки	юноши
удары по мячу с 16,5 м в ворота, количество попаданий	5	10	10
	4	7 – 9	8 – 9
	3	5 – 6	6 – 7
	2	3 – 4	4 – 5
	1	2 и менее	3 и менее
удары по мячу на точность и дальность, м	5	27,5 и более	37,6 и более
	4	25,0 – 27,4	35,0 – 37,5
	3	22,5 – 24,9	32,5 – 34,9
	2	19,9 – 22,4	30,0 – 32,4
	1	19,8 и менее	29,9 и менее

§ 28.3. Условия выполнения контрольных упражнений

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. Челночный бег 4х9 метров выполняется на спортивной площадке. Количество участников в забеге – не более двух человек. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 секунды. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

3. Бег 1000 метров для девушек 3000 метров для юношей из положения высокого старта проводится на дорожке стадиона (легкоатлетического манежа) в спортивной обуви без шипов. Старт – групповой. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до одной секунды. Фиксируется время преодоления дистанции.

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. Удары по мячу с 16,5 метров в ворота выполняются по неподвижно лежащему на площадке мячу. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек не ближе, чем в 5 метрах за воротами). Каждому испытуемому предоставляются 10 ударов подряд. Фиксируется количество ударов, выполненных в соответствии с требованиями.

6. Удары на точность и дальность выполняются по неподвижному мячу в прямоугольники 5х2,5 метров, расположенные по прямой линии на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4 метров. Необходимо попасть в один из прямоугольников. Каждому испытуемому предоставляются 4 попытки выполнения удара. Фиксируется лучший результат из четырех попыток.