

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора  
«Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
Н.В. Суворова  
2023г.



**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "гиревой спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			III-1		III-2		III-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
			не более		не более		не более	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6,10	6,30	6,10	6,30	6,05	6,25
			не менее		не менее		не менее	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	10	5	13	7	15	9
			не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+7
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,2
			не менее		не менее		не менее	
			130	120	135	125	138	128

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "гиревой спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			T(CC)-1		T(CC)-2		T(CC)-3		T(CC)-4 T(CC)-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,0	10,5
			не более		не более		не более		не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11,10	13,00	11,05	12,55	11,0	12,50	10,50	12,45
			не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	10	22	12	25	15

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5	+5	+6	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,0	10,4	8,9	10,3	8,7	10,1	8,5	10,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	135	155	140	160	145	170	150
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>										
2.1.	T(CC)-1 T(CC)-2 T(CC)-3	Наличие спортивного разряда - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								
2.2.	T(CC)-4 T(CC)-5	Наличие спортивного разряда - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гиревой спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,2	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			9,10	10,10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			36	15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			190	170
			не менее	
			35	31
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

\* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гиревой спорт" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Вид спорта «Греческий спорт»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы						Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
		Вег на 30 м (сек)	Вег 1000 м (мин.сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Шагом вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Вид спорта «Гиревой спорт»  
 Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации  
 для зачисления и(или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
 Ф.И. спортсмена \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы							наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Результат сдачи (первое зачисление (указать группу), второе зачисление (указать группу), отчисление)
		Бег на 60 м (сек)	Бег 2000 м (мин,сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема  
 Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_**  
**Вид спорта «Гиревой спорт»**  
**Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации**  
**для зачисления и(или) перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										Результат сдачи (перевод зачисление (жкзатв сгрупу), отчисление (жкзатв сгрупу), отчисление)
		Бег на 60 м (сек)	Бег 2000 м (мин,сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	наличие спортивного разряда КМС				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Группа (текущая) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_