

<b>БОКС</b> (возраст зачисления 10 лет)	
<b>Тесты</b>	<b>Норматив</b>
Бег на 30 м	Не более 5.4 с
Бег 100м	Не более 16 с
Бег 3000м	Не более 15 мин.
Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
Поднос ног к перекладине	Не менее 6 раз
Жим штанги лежа	(весом не менее веса собственного тела), кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 35 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 180 см
Толчок ядра 4 кг	Сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м

<b>ТХЭКВОНДО (ВТФ)</b> (возраст зачисления: 9-10 лет)		
<b>Тесты</b>	<b>Норматив юноши</b>	<b>Норматив девушки</b>
Бег на 30 м	Не более 6,2 с	Не более 6,2 с
Челночный бег 3x10м	Не более 16 с	Не более 16 с
Непрерывный бег в свободном темпе	10 минут	10 минут
Подтягивание на перекладине	Не менее 3 раз	Не менее 1 раза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 110 см	Не менее 110 см

## **ДЗЮДО**

(возраст зачисления 10 лет)

<b>Тесты</b>	<b>Норматив</b>
Бег на 30 м	Не более 5 с
Челночный бег 3х10м	Не более 9 с
Бег 800м	Не более 4 мин.
Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 15 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
Подтягивание на перекладине за 20 с	Не менее 4 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	Не менее 8 раз
Сгибание и разгибание рук в у поре лежа за 20 с	Не менее 6 раз

# САМБО

(возраст зачисления 10 лет)

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
<i>Весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг</i>		
Бег 60 м	Не более 11,8 с	Не более 12,2 с
Бег на 500	Не более 2 мин 5с	Не более 2 мин 5 с
Подтягивание из виса на перекладине	На высокой перекладине Не менее 2 раз	На низкой перекладине Не менее 7 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 11 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 125 см
<i>Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг</i>		
Бег 60 м	Не более 11,6 с	Не более 12 с
Бег на 500	Не более 2 мин 15 с	Не более 2 мин 35 с
Подтягивание из виса на перекладине	На высокой перекладине Не менее 2 раз	На низкой перекладине Не менее 7 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз
Подъем туловища лежа на спине за 12 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 125 см
<i>Весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг</i>		
Бег 60 м	Не более 12 с	Не более 12,4 с
Бег на 500	Не более 2 мин 25 с	Не более 2 мин 45 с
Подтягивание из виса на перекладине	На высокой перекладине Не менее 1 раз	На низкой перекладине Не менее 2 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 4 раз	Не менее 1 раза
Подъем туловища лежа на спине за 13 с	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 125 см

# СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(возраст зачисления 10 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)