

**Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки (горнолыжный спорт, сноуборд)**

| Развиваемое физическое качество | Нормативы девочки                                                                     |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| Скоростные качества             | Бег на 30 м с ходу (не более 7,1)                                                     |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 7,1     | 7,99-7,90   | 7,89-7,80   | 7,79-7,70   | 7,69-7,60   | 7,59-7,50   | 7,49-7,40   | 7,39-7,30 | 7,29-7,20 | 7,19 и меньше |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 105 см)                                              |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 105-109 | 110-114     | 115-119     | 120-124     | 125-129     | 130-134     | 135-139     | 140-144   | 145-149   | 150 и больше  |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)                                              |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 15-16   | 17-18       | 19-20       | 21-22       | 23-24       | 25-26       | 27-28       | 29-30     | 31-32     | 33 и больше   |
| Выносливость                    | Бег 800 м ( не более 7 мин 00 сек)                                                    |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 7       | 6,59-6,50   | 6,49-6,40   | 6,39-6,30   | 6,29-6,20   | 6,19-6,10   | 6,09-6,00   | 5,59-5,50 | 5,49-5,40 | 5,39 и меньше |
| Силовые качества                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)                               |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 4       | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11        | 12        | 13 и больше   |
| Силовая выносливость            | Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 18 за 1 мин)                                 |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 18      | 19          | 20          | 21          | 22          | 23          | 24          | 25        | 26        | 27 и больше   |
| Координация                     | Челночный бег 3×10 м (не более 10,6 сек)                                              |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 10,6    | 10,59-10,50 | 10,49-10,40 | 10,39-10,30 | 10,29-10,20 | 10,19-10,10 | 10,09-10,00 | 9,99-9,90 | 9,89-9,80 | 9,79 и меньше |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 3 см)                              |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                 | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                              | 3       | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10        | 11        | 12 и больше   |
| Участие в соревнованиях         | Участие в соревнованиях в 2023-2024 спортивном сезоне + 10 балловк общей сумме баллов |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |

**Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки (горнолыжный спорт, сноуборд)**

| Развиваемое физическое качество | Нормативы мальчишки                                                                  |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| Скоростные качества             | Бег на 30 м с ходу (не более 6,9)                                                    |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 6,9     | 6,89-6,80   | 6,79-6,70   | 6,69-6,60   | 6,59-6,50 | 6,49-6,40 | 6,39-6,30 | 6,29-6,20 | 6,19-6,10 | 6,09 и меньше |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                                             |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 110-114 | 115-119     | 120-129     | 130-139*    | 140-149   | 150-159   | 160-169   | 170-179   | 180-189   | 190 и больше  |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)                                             |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 20-21   | 22-23       | 24-25       | 26-27       | 28-29     | 30-31     | 32-33     | 34-35     | 36-37     | 38 и больше   |
| Выносливость                    | Бег 800 м ( не более 6 мин 50 сек)                                                   |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 6,5     | 6,49-6,40   | 6,39-6,30   | 6,29-6,20   | 6,19-6,10 | 6,09-6,00 | 5,59-5,50 | 5,49-5,40 | 5,39-5,30 | 5,30 и меньше |
| Силовые качества                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)                              |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 4       | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13 и больше   |
| Силовая выносливость            | Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 21 за 1 мин)                                |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 18      | 19          | 20          | 21          | 22        | 23        | 24        | 25        | 26        | 27 и больше   |
| Координация                     | Челночный бег 3×10 м (не более 10,3 сек)                                             |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 10,3    | 10,29-10,20 | 10,19-10,10 | 10,09-10,00 | 9,99-9,90 | 9,89-9,80 | 9,79-9,70 | 9,69-9,60 | 9,59-9,50 | 9,49 и меньше |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 1 см)                             |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |
|                                 | Баллы                                                                                | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10            |
|                                 | Норматив                                                                             | 1       | 2           | 3           | 4           | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10 и больше   |
| Участие в соревнованиях         | Участие в соревнованиях в 2023-2024 спортивном сезоне + 10 баллов общей сумме баллов |         |             |             |             |           |           |           |           |           |               |

### Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки (прыжки на батуте)

| Развиваемое физическое качество                                                        | Нормативы девочки                                                                                                                                                                                                           |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| Скоростно-силовые качества                                                             | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                                                                                                                                                                                    |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 110-114 | 115-119     | 120-129     | 130-139*    | 140-149     | 150-159     | 160-169     | 170-179   | 180-189   | 190 и больше  |
|                                                                                        | Напрыгивание на тумбу высотой 30 см за 30 сек (не менее 5 раз)                                                                                                                                                              |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 5       | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12        | 13        | 14 и больше   |
| Сила                                                                                   | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положении "угол" (не менее 3 раз)                                                                                                                                        |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 3       | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10        | 11        | 12 и больше   |
|                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)                                                                                                                                                 |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 5       | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12        | 13        | 14 и больше   |
| Координация                                                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)                                                                                                                                                            |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11        | 12        | 13 и больше   |
|                                                                                        | Челночный бег 3×10 м (не более 10,6 сек)                                                                                                                                                                                    |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 10,6    | 10,59-10,50 | 10,49-10,40 | 10,39-10,30 | 10,29-10,20 | 10,19-10,10 | 10,09-10,00 | 9,99-9,90 | 9,89-9,80 | 9,79 и меньше |
| Гибкость                                                                               | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 сек)                                                                                                  |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 3       | 3,5         | 4           | 4,56        | 5           | 5,5         | 6           | 6,5       | 7         | 7,5 и больше  |
|                                                                                        | Упражнение "мост". Из положения лёжа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с) |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 5       | 5,5         | 6           | 6,5         | 7           | 7,5         | 8           | 8,5       | 9         | 9,5 и больше  |
| Участие в соревнованиях                                                                | Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бёдер (не более 20 см)                                                                                                                                                     |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |
|                                                                                        | Баллы                                                                                                                                                                                                                       | 1       | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8         | 9         | 10            |
|                                                                                        | Норматив                                                                                                                                                                                                                    | 20      | 18          | 16          | 14          | 12          | 10          | 8           | 6         | 4         | 2 и меньше    |
| Участие в соревнованиях в 2023-2024 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов |                                                                                                                                                                                                                             |         |             |             |             |             |             |             |           |           |               |



| Развиваемое физическое качество | Нормативы мальчики                                                                                                                                                                                                        |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 115 см)                                                                                                                                                                                  |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 115-19 | 120-124     | 125-129     | 130-134     | 135-139     | 140-144     | 145-149     | 150-154     | 155-159     | 160 и больше   |
|                                 | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек (не менее 5 раз)                                                                                                                                                       |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 5      | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12          | 13          | 14 и больше    |
| сила                            | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положении "угол" (не менее 4 раз)                                                                                                                                      |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 4      | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12          | 13 и больше    |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)                                                                                                                                                           |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 5      | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12          | 13          | 14 и больше    |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)                                                                                                                                                                      |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
| Норматив                        | 2                                                                                                                                                                                                                         | 3      | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11 и больше |                |
| Координация                     | Челночный бег 3×10 м (не более 10,4 сек)                                                                                                                                                                                  |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 10,4   | 10,39-10,30 | 10,29-10,20 | 10,19-10,10 | 10,09-10,00 | 09-99-09,90 | 09,89-09,80 | 09-79-09,70 | 09,69-09,60 | 09,59 и меньше |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног.Фиксация положения (не менее 3 сек)                                                                                                 |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 3      | 3,5         | 4           | 4,56        | 5           | 5,5         | 6           | 6,5         | 7           | 7,5 и больше   |
|                                 | Упражнение "мост". Из положения лёжа на спине,согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Подъем тела вверх,выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с) |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
|                                 | Норматив                                                                                                                                                                                                                  | 5      | 5,5         | 6           | 6,5         | 7           | 7,5         | 8           | 8,5         | 9           | 9,5 и больше   |
|                                 | Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бёдер (не более 20 см)                                                                                                                                                   |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |
|                                 | Баллы                                                                                                                                                                                                                     | 1      | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10             |
| Норматив                        | 20                                                                                                                                                                                                                        | 18     | 16          | 14          | 12          | 10          | 8           | 6           | 4           | 2 и меньше  |                |
| Участие в соревнованиях         | Участие в соревнованиях в 2023-2024 спортивном сезоне + 10 баллов общей сумме баллов                                                                                                                                      |        |             |             |             |             |             |             |             |             |                |