

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

С.В. Зацепина

«10» Июль 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска «СПШ № 25»

Н.Ю. Гурова

2023 г.



Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения (мальчики)

на 2023-2024 учебный год

Возраст: мальчики 7-8 лет

Уровень спортивной квалификации: НП-1 - б/р

Сумма переводного балла от 40 и выше

№	1	2	3	4	5	6	7	8
Норматив	Челночный бег 3×10 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Подтягивание из виса хватом сверху на перекладине, кол-во раз	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, фиксация 3 с, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Из виса на гимнастической стенке, подъем ног до положения «угол», кол-во раз	Вис «уголом» на гимнастической стенке, фиксация положения, с	«Мост» из положения лежа на спине, отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги выпрямлены, фиксация положения, с
Баллы	не более 10,3 с	не менее 8 раз	не менее 2 раз	не менее +1 см	не менее 110 см	не менее 5 раз	не менее 5 с	не менее 5 с
10,0	9,8	16	10	+4	135	10	30	10
9,0	9,9	14	9	+3	130	9	25	9
8,0	10,0	12	8	+2	125	8	20	8
7,0	10,1	10	7	+1	120	7	15	7
6,0	10,2	8	6	0	115	6	10	6
5,0	10,3	6	5	-1	110	5	5	5
4,0	10,4	4	4	-2	105	4	4	4
3,0	10,5	3	3	-3	100	3	3	3
2,0	10,6	2	2	-4	95	2	2	2
1,0	10,7	1	1	-5	90	1	1	1

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афонина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

С.В. Зацепина

«10» _____ 2023 г.



Директор БУ ДО г. Омска «СШ № 25»

Н.Ю. Гурова

2023 г.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления и перевода на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения (мальчики)
на 2023-2024 учебный год

Возраст: мальчики 8-9 лет

Уровень спортивной квалификации: НП-2 – б/р, 3 юношеский разряд

Сумма переводного балла от 40 и выше

№	1	2	3	4	5	6	7	8
Норматив	Челночный бег 3×10 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Подтягивание из виса хватом сверху на перекладине, кол-во раз	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, фиксация 3 с, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Из виса на гимнастической стенке, подъем ног до положения «угол», кол-во раз	Вис «уголом» на гимнастической стенке, фиксация положения, с	«Мост» из положения лежа на спине, отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги выпрямлены, фиксация положения, с
Баллы	не более 10,0 с	не менее 10 раз	не менее 3 раз	не менее +3 см	не менее 120 см	не менее 6 раз	не менее 6 с	не менее 6 с
	10,0	18	11	+6	145	11	30	11
	9,0	16	10	+5	140	10	25	10
	8,0	14	9	+4	135	9	20	9
	7,0	12	8	+3	130	8	15	8
	6,0	10	7	+2	125	7	10	7
	5,0	8	6	+1	120	6	6	6
	4,0	6	5	0	115	5	5	5
	3,0	4	4	-1	110	4	4	4
	2,0	2	3	-2	105	3	3	3
	1,0	1	2	-3	100	2	2	2

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афолина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

С.В. Зацепина

«10» _____ 2023 г.



**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап (юноши)
на 2023-2024 учебный год**

Возраст: юноши 9-15 лет

Уровень спортивной квалификации: УТ-1 – 3, 2 юношеский разряд; УТ-2 – 2, 1 юношеский разряд; УТ-3 – 1 юношеский разряд,
3 спортивный разряд; УТ-4 – 3,2 спортивный разряд; УТ-5 – 2,1 спортивный разряд.

Сумма переводного балла от 70 и выше

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Норматив	Целочисленный бег 3×10 м, с	Бег 20 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, фиксация, см	Прыжок в длину с места толчком двумя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Лазание по канату с помощью ног	Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	«Сличаг». Из упора стоя согнувшись, ноги врозь, силой, выход в стойку на руках, кол-во раз	Упор «углом» на стойках/на параллельных брусьях, фиксация, с	Горизонтальный упор с согнутыми ногами колени прижаты к груди, фиксация, с	Стойка на руках у опоры лицом к стене, фиксация, с	Равновесие, стоя на одной, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной линии, фиксация, с
Баллы	не более 9,6 с	не более 4,5 с	не менее 10 раз	не менее +4 см	не менее 140 см	не менее 27 раз	не менее 5 баллов	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 40 с	не менее 5 с
10,0	9,1	4,0	20	+10	165	37		10	10	10	20	20	60	14
9,0	9,2	4,1	18	+9	160	35		9	9	9	18	18	55	12
8,0	9,3	4,2	16	+8	155	33		8	8	8	16	16	50	10
7,0	9,4	4,3	14	+7	150	31		7	7	7	14	14	45	8
6,0	9,5	4,4	12	+6	145	29	без учета времени, 4 м	6	6	6	12	12	40	6
5,0	9,6	4,5	10	+5	140	27		5	5	5	10	10	35	5
4,0	9,7	4,6	8	+4	135	25		4	4	4	8	8	30	4
3,0	9,8	4,7	6	+3	130	23		3	3	3	6	6	25	3
2,0	9,8	4,8	4	+2	125	21		2	2	2	4	4	20	2
1,0	10,0	4,9	2	+1	120	19		1	1	1	2	2	15	1

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афонина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

С.В. Зацепина

«10» _____ 2023 г.



Директор БУ ДО г. Омска «СП № 25»

Н.Ю. Гурова

2023 г.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФН
для зачисления и перевода на этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (юниоры)
на 2023-2024 учебный год

Возраст: юниоры 14 лет и старше

Уровень спортивной квалификации: ССМ – КМС.

Сумма переводного балла от 65 и выше

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Норматив	Челночный бег 3×10 м, с	Бег 20 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, фиксация, см	Прыжок в длину с места толчком двумя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Лазание по канату без помощи ног 4 м, с	«Спичка». Из упора «углом» ноги вместе на параллельных брусьях, силой согнувшись, выход в стойку на руках, кол-во раз	Упор «углом» на стоянках/параллельных брусьях, фиксация, с	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	Горизонтальный вис сзади из И.п. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах, фиксация, с	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах, кол-во раз	Стойка на руках на полу, фиксация, с
Баллы	не более 7,8 с	не более 3,8 с	не менее 24 раз	не менее +8 см	не менее 200 см	не менее 40 раз	не более 12,5 с	не менее 5 раз	не менее 20 с	не менее 15 раз	не менее 10 с	не менее 5 раз	не менее 30 с
10,0	7,3	3,3	34	+13	225	45	12,0	10	30	20	20	10	55
9,0	7,4	3,4	32	+12	220	44	12,1	9	28	19	18	9	50
8,0	7,5	3,5	30	+11	215	43	12,2	8	26	18	16	8	45
7,0	7,6	3,6	28	+10	210	42	12,3	7	24	17	14	7	40
6,0	7,7	3,7	26	+9	205	41	12,4	6	22	16	12	6	35
5,0	7,8	3,8	24	+8	200	40	12,5	5	20	15	10	5	30
4,0	7,9	3,9	22	+7	195	39	12,6	4	18	14	8	4	25
3,0	8,0	4,0	20	+6	190	38	12,7	3	16	13	6	3	20
2,0	8,1	4,1	18	+5	185	37	12,8	2	14	12	4	2	15
1,0	8,2	4,2	16	+4	180	36	12,9	1	12	11	2	1	10

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афонина