

СОГЛАСОВАНО

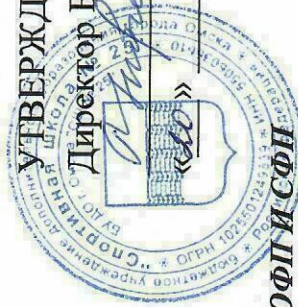
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
С.В. Зацепина

«40» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска «СП № 25»
Н.Ю. Гурова

2024 г.



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

Возраст: девочки 6-7 лет
Уровень спортивной квалификации: НП-1 - 6/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 лежа хватом сверху на низкой 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 «углом» 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 10,6 с	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее +3 см	не менее 105 см	не менее 5 раз	не менее 5 с	не менее 5 с
10,0	10,1	10	10	+8	130	10	30	10
9,0	10,2	9	9	+7	125	9	25	9
8,0	10,3	8	8	+6	120	8	20	8
7,0	10,4	7	7	+5	115	7	15	7
6,0	10,5	6	6	+4	110	6	10	6
5,0	10,6	5	5	+3	105	5	5	5
4,0	10,7	4	4	+2	100	4	4	4
3,0	10,8	3	3	+1	95	3	3	3
2,0	10,9	2	2	0	90	2	2	2
1,0	11,0	1	1	-1	85	1	1	1

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афолина

Старший тренер-преподаватель

Н.А. Костерева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

С.В. Зацепина

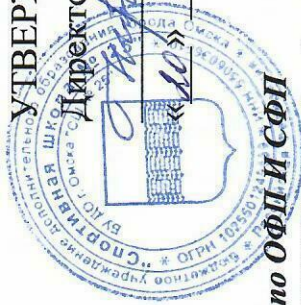
«10» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска «СПШ № 25»

Н.Ю. Гурова

«10» 05 2024 г.



Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления и перевода на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения (девочки)

Возраст: девочки 7-8 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 лежа хватом сверху на низкой 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 10,4 с	не менее 6 раз	не менее 6 раз	не менее +5 см	не менее 115 см	не менее 6 раз	не менее 6 с	не менее 6 с
10,0	9,9	16	11	+10	140	11	30	11
9,0	10,0	14	10	+9	135	10	25	10
8,0	10,1	12	9	+8	130	9	20	9
7,0	10,2	10	8	+7	125	8	15	8
6,0	10,3	8	7	+6	120	7	10	7
5,0	10,4	6	6	+5	115	6	6	6
4,0	10,5	5	5	+4	110	5	5	5
3,0	10,6	4	4	+3	105	4	4	4
2,0	10,7	3	3	+2	100	3	3	3
1,0	10,8	2	2	+1	95	2	2	2

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афолина

Старший тренер-преподаватель

Н.А. Костерева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Защипина С.В. Зацепина
«10» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО Г. Омска «СШ № 25»
Защипина Н.Ю. Гурова
«10» 05 2024 г.



Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап (девушки)

Возраст: девушки 7-13 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	Челночный бег 3×10 м, с	Бег 20 м	Стигание 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 гимнастической жерди, кол-во раз	Из виса на гимнастической стенке, подъем ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол», кол-во раз	«Сличай». Из упора стоя согнувшись, ноги врозь, силой, выход в стойку на руках, кол-во раз	Упор «углом» на гимнастической стенке, 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, стороны, фиксация, с
Баллы	не более 10,4 с	не более 4,8 с	не менее 7 раз	не менее +5 см	не менее 120 см	не менее 21 раз	не менее 5 баллов	не менее 3 раз	не менее 10 раз	не менее 5 раз	не менее 10 с	не менее 10 с	не менее 40 с	не менее 5 с
10,0	9,9	4,3	17	+9	145	31		10	15	10	20	20	60	16
9,0	10,0	4,4	15	+8	140	29		9	14	9	18	18	55	14
8,0	10,1	4,5	13	+7	135	27		8	13	8	16	16	50	12
7,0	10,2	4,6	11	+6	130	25		7	12	7	14	14	45	10
6,0	10,3	4,7	9	+5	125	23		6	11	6	12	12	40	8
5,0	10,4	4,8	7	+4	120	21		5	10	5	10	10	35	5
4,0	10,5	4,9	5	+3	115	19		4	9	4	8	8	30	4
3,0	10,6	5,0	3	+2	110	17		3	8	3	6	6	25	3
2,0	10,7	5,1	2	+1	105	15		2	7	2	4	4	20	2
1,0	10,8	5,2	1	0	100	13		1	6	1	2	2	15	1

Старший инструктор-методист

Н.Н. Афолина

Старший тренер-преподаватель

Н.А. Костерева

СОГЛАСОВАНО

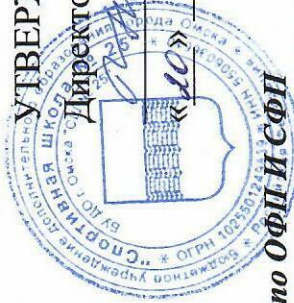
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
С.В. Зацепина

«10» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска «СП № 25»
Н.Ю. Гурова

«10» 05 2024 г.



Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления и перевода на этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (юниорки)

Возраст: юниорки 12 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 врозь на гимнастической бревне, силой согнувшись, выход в стойку на руках, кол-во раз	Упор «углом» на гимнастической скамейке, фиксация, с	Из виса на гимнастической стенке, подъем ног до касания в гимнастической стойке «высокий угол», кол-во раз	Из И.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело на 45°, фиксация, с	И.п. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках, кол-во раз	Стойка на руках на полу, фиксация, с
Баллы	не более 8,2 с	не более 4,4 с	не менее 12 раз	не менее +10 см	не менее 200 см	не менее 30 раз	не более 10 с	не менее 5 раз	не менее 20 с	не менее 15 раз	не менее 15 с	не менее 5 раз	не менее 30 с
10,0	7,7	3,9	22	+15	195	35	9,5	10	30	20	20	10	55
9,0	7,8	4,0	20	+14	190	34	9,6	9	28	19	19	9	50
8,0	7,9	4,1	18	+13	185	33	9,7	8	26	18	18	8	45
7,0	8,0	4,2	16	+12	180	32	9,8	7	24	17	17	7	40
6,0	8,1	4,3	14	+11	175	31	9,9	6	22	16	16	6	35
5,0	8,2	4,4	12	+10	170	30	10,0	5	20	15	15	5	30
4,0	8,3	4,5	10	+9	165	29	10,1	4	18	14	14	4	25
3,0	8,4	4,6	8	+8	160	28	10,2	3	16	13	13	3	20
2,0	8,5	4,7	6	+7	155	27	10,3	2	14	12	12	2	15
1,0	8,6	4,8	4	+6	150	26	10,4	1	12	11	11	1	10

Старший инструктор-методист

Старший тренер-преподаватель

Н.Н. Афонина

Н.А. Костерева