

# Нормативы для поступления

Отделение «Биатлон»

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «биатлон»

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9	9,6
2.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			15,3	16,7
3.	Бег 1 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
4.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин	не более	
			13	15
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
7.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «биатлон»

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
2.	Бег 3 км по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
3.	Бег 2 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,35
4.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
5.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17,10
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	6
8.	И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Отделение «Легкая атлетика»

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	13,1	15,0
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	240	205
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,15
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,15
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	14,50	17,20
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,30
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,25	16,40
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Отделение «Фигурное катание на коньках»**

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«фигурное катание на коньках»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Отделение «Фигурное катание на коньках»**

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«фигурное катание на коньках»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Отделение «Пулевая стрельба»**

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Выносливость</b>	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
<b>Координация</b>	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	