

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НОРМАТИВ									
			юноши/мужчины					девушки/женщины				
			УТ- 1	УТ -2	УТ -3	УТ -4	УТ -5	УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ -4	УТ -5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее									
			13	20	25	30	35	7	9	11	13	14
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			150	165	180	195	210	135	145	155	165	175
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее									
			32	33	33	34	34	28	29	30	31	31
2. Нормативы специальной физической подготовки												

[illegible]

Федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«Баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1006

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НОРМАТИВ					
			мальчики			девочки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			10,3	10,0	9,6	10,6	10,3	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	120	130	105	110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее					
			20	21	22	16	17	18
2.2.	Бег 14 м	с	не более					
			3,5	3,5	3,4	4,0	4,0	3,9

Федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«Настольный теннис», утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 884

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «настольные теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НОРМАТИВ									
			юноши/мужчины					девушки/женщины				
			УТ -1	УТ -2	УТ -3	УТ -4	УТ -5	УТ -1	УТ -2	УТ -3	УТ -4	УТ -5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,7	6,4	6,0	5,8	5,4	6,8	6,5	6,2	6,0	5,7
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более									
			9,7	9,3	8,9	8,5	8,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее									
			14	17	20	23	26	9	9	10	11	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+5	+5	+6	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			125	135	145	155	165	120	130	140	145	150
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее									
			3	4	5	7	8	-	-	-	-	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз										
			-	-	-	-	-	9	10	11	12	13
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	Кол-во раз	не менее									
			75	80	90	100	105	65	75	85	95	100

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному приказом
Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 884

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НОРМАТИВ					
			мальчики			девочки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			10,3	10,2	10,0	10,6	10,5	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее					
			7	8	10	4	5	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	120	120	105	110	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+2	+3	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее					
			2	2	3	1	1	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее					
			35	40	45	30	35	40

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» ноября 2022 г. № 984

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости,

			скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«волейбол», утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» ноября 2022 г. № 984

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8

3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Приказ Министерства спорта РФ от 10 октября 2023 г. № 723 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	-	не более 9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35	2,50	не более 2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	-	не более 6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	90	не менее 120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	-	не более 3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	-	не более 8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	-	не более 11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	-	не менее 5	4