

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы до года обучения		нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	12	9
8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из поло- жения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из поло- жения лежа на скамье (весом не ме- нее 40% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	9
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положе- ния лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из по- ложения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из по- ложения лежа на скамье (весом не менее 60% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			11	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	10
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.6.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9

3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
			8	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			36	33
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			13	-
2.4.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	-	11

2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			12	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта»			