

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

« _____ » 20 ____ г.



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	см	не менее		не менее	
			10		12	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г.

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Регби»

Контрольные упражнения	балл	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 30 м, с	3	6,7	6,9	6,0	6,2	6,0	6,2
	2	6,8	7,0	6,1	6,3	6,1	6,3
	1	6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	8	6	12	7	12	7
	2	7	5	11	6	11	6
	1	6	4	10	5	10	5
Смешанное передвижение на 1000 м, мин,с	3	6.50	7.15	-	-	-	-
	2	7.00	7.25	-	-	-	-
	1	7.10	7.35	-	-	-	-
Бег на 1000 м, мин,с	3	-	-	5.50	6.10	5.40	6.00
	2	-	-	6.00	6.20	5.50	6.10
	1	-	-	6.10	6.30	6.00	6.20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки), см	3	+3	+5	+4	+5	+4	+5
	2	+2	+4	+3	+4	+3	+4
	1	+1	+3	+2	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	120	115	140	130	140	130
	2	115	110	135	125	135	125
	1	110	105	130	120	130	120
Челночный бег 3x10 м, с	3	9,9	10,2	9,2	9,5	9,2	9,5
	2	10,1	10,4	9,4	9,7	9,4	9,7
	1	10,3	10,6	9,6	9,9	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	3	10	8	11	9	11	9
	2	9	7	10	8	10	8
	1	8	6	9	7	9	7
Прыжок вверх с места со взмахом руками	3	12	10	14	12	14	12
	2	11	9	13	11	13	11
	1	10	8	12	10	12	10
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	3	14	14	16	16	16	16
	2	12	12	14	14	14	14
	1	10	10	12	12	12	12

**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 «Регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Регби»

Контрольные упражнения	балл	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки											
Бег на 30 м, с	3	5,3	5,6	5,2	5,5	5,2	5,5	5,1	5,4	5,1	5,4
	2	5,4	5,7	5,3	5,6	5,3	5,6	5,2	5,5	5,2	5,5
	1	5,5	5,8	5,4	5,7	5,4	5,7	5,3	5,6	5,3	5,6
Бег на 1500 м	3	7.50	8.10	7.45	8.10	7.45	8.10	7.40	8.5	7.40	8.5
	2	7.55	8.19	7.50	8.15	7.50	8.15	7.45	8.10	7.45	8.10
	1	8.05	8.29	7.55	8.20	7.55	8.20	7.50	8.15	7.50	8.15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	20	11	21	12	21	12	22	13	22	13
	2	19	10	20	11	20	11	21	12	21	12
	1	18	9	19	10	19	10	20	11	20	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки), см	3	+7	+8	+7	+8	+7	+8	+7	+8	+7	+8
	2	+6	+7	+6	+7	+6	+7	+6	+7	+6	+7
	1	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6
Челночный бег 3x10 м, с	3	8,3	8,7	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5
	2	8,5	8,9	8,3	8,8	8,3	8,8	8,3	8,8	8,3	8,8
	1	8,7	9,1	8,6	9,0	8,6	9,0	8,6	9,0	8,6	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	160	145	165	150	165	150	165	150	165	150
	2	155	140	160	145	160	145	160	145	160	145
	1	150	135	155	140	155	140	155	140	155	140
2. Нормативы специальной физической подготовки											
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног, с	3	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16
	2	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13
	1	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
Прыжок в высоту со	3	15	12	16	13	16	13	16	13	16	13
	2	14	11	15	12	15	12	15	12	15	12

взмахом руками, см	1	13	10	14	11	14	11	14	11	14	11
-----------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----