**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 на 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 скамье (от уровня скамьи) | 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 3х10 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 | см | не менее | не менее |
| 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног | с | не менее | не менее |
| 10 | 12 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 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 скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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.Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия | с | не менее |
| 10 |
| 2.2. | Прыжок в высоту со взмахом руками | см | не менее |
| 13 | 10 |

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период обучения на этапе спортивной подготовки** | **Уровень спортивной квалификации** |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до трех лет | Не устанавливается |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | свыше трех лет | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |