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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей
 |
| 1.1 | Бег на 60м | с | не более |
| 10,9 | 11,3 |
| 1.2 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 9 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 1.5  | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,8 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 1.7 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 360 | 320 |
| 1.8 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| 3 |
| 2.2 | Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг | с | не более |
| 10,0 | - |
| 2.3 | Бег 30 м с тренажером «тачка» весом 30 кг | с | не более |
| - | 10,80 |

**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 «бобслей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей |
| 1.1 | Бег на 60м | с | не более |
| 9,2 | 10,2 |
| 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 | 2 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 1.5 | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,0 | 8,7 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 180 |
| 1.7 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 530 | 500 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 1.9 | Метание мяча весом 150г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на 30м с высокого старта | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 2.2 | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,9 | 4,0 |
| 2.3 | Бег 50 м с высокого старта | с | не более |
| 7,5 | 8,0 |
| 2.4 | Приседание со штангой(не менее 70% собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.5 | Приседание со штангой(не менее 35 % собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.6 | Жим штанги лежа весом 50 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.7 | Жим штанги лежа весом 25 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.8 | Взятие на грудь штанги весом 40 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.9 | Взятие на грудь штанги весом 30 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.10 | Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг | с | не более |
| 8,5 | - |
| 2.11 | Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг | с | не более |
| - | 9,0 |
| 2.12 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивный разряд «третий спортивный разряд» |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды- «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 «бобслей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей |
| 1.1 | Бег на 60м | с | не более |
| 7,4 | 8,2 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 220 |
| 1.6 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 720 | 670 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на 30м с высокого старта | с | не более |
| 4,0 | 4,2 |
| 2.2 | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,5 | 3,7 |
| 2.3 | Бег 50 м с высокого старта | с | не более |
| 6,4 | 7,1 |
| 2.4 | Приседание со штангой(не менее 140% собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.5 | Приседание со штангой(не менее 85 % собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.6 | Жим штанги лежа весом 100 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.7 | Жим штанги лежа весом 55 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.8 | Взятие на грудь штанги весом 80 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.9 | Взятие на грудь штанги весом 50 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.10 | Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг | с | не более |
| 5,5 | 6,2 |
| 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 «бобслей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей |
| 1.1 | Бег на 60м | с | не более |
| 7,1 | 8,0 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 290 | 240 |
| 1.6 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 850 | 760 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на 30м с высокого старта | с | не более |
| 3,7 | 4,0 |
| 2.2 | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 3,2 | 3,5 |
| 2.3 | Бег 50 м с высокого старта | с | не более |
| 6,1 | 7,0 |
| 2.4 | Приседание со штангой(не менее 160% собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.5 | Приседание со штангой(не менее 100 % собственного веса занимающегося) | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.6 | Жим штанги лежа весом 115 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.7 | Жим штанги лежа весом 70 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.8 | Взятие на грудь штанги весом 110 кг | количество раз | не менее |
| 2 | - |
| 2.9 | Взятие на грудь штанги весом 70 кг | количество раз | не менее |
| - | 2 |
| 2.10 | Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг | с | не более |
| 5,2 | 6,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1 | Спортивное звание «Мастер спорта России» |