

Приложение №2

Протокол, нормативы общей физической физической подготовки
для зачисления в группу начального этапа подготовки (по видам): отделение баскетбол

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№/п	Фамилия Имя	Бег на 14 метров (ю: не более 3,5 с д: не более 4,0 с)	Челночный бег 3*10 (ю: не более 10,3 с д: не более 10,6 с)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 110 см д: не менее 105 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (ю: не менее 20 см д: не менее 16 см)	Зачислен/ не зачислен

**Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группу начального этапа подготовки (свыше года), отделение баскетбол**

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

п/п	Фамилия Имя	Бег на 14 метров (ю: не более 3,4 с д: не более 3,9 с)	Челночный бег 3*10 (ю: не более 9,6 с д: не более 9,9 с)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 130 см д: не менее 120 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (ю: не менее 22 см д: не менее 18 см)	Переведен/не переведен

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу начального этапа подготовки (до 10 лет), отдаленные горнолыжные спорт

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 30 м (ю: не более 6,9 с д: не более 7,1 с)	Прыжок в высоту с места (ю: не менее 20 см д: не менее 15 см)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 110 см д: не менее 105 см)	Бег 800 м (ю: не более 6,5 мин д: не более 7,0 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю: не менее 12 раз д: не менее 8 раз)	Целночный бег 3*10 м (ю: не более 10,3 с д: не более 10,6 с)	Наклои вперед из положенной стой на гимнастическ ой скамье (ю: не менее +1 см д: не менее +3 см)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №5

Протокол, нормативы обшей физической и специальной физической подготовки
 для тренеров в группу начального этапа подготовки (свыше года), отделение горнолыжный спорт

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 30 м (ю: не более 6,7 с д: не более 6,8 с)	Прыжок в высоту с места (ю: не менее 25 см д: не менее 20 см)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 120 см д: не менее 115 см)	Бег 800 м (ю: не более 6,0 мин д: не более 6,5 мин)	Сгибание и разгибание руки в упоре лежа (ю: не менее 10 раз д: не менее 6 раз)	Челночный бег 3*10 м (ю: не более 10,0 с д: не более 10,4 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (ю: не менее +3 см д: не менее +5 см)	Переведен/ не переведен

Приложение №6

ПРОТОКОЛ ПОРЯДКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ РАБОТНИКОВ В ГРУППУ РАБОТЯЩЕГО УРОВНЯ (по года), согласно договору (лет)

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 30 м (ю: не более 6,9 с д: не более 7,1 с)	Смешанное перевыжение на 1000 м (мин., с) (ю: не более 7,10 с д: не более 7,35 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (см) (ю: не менее +1 д: не менее +3)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю: не менее 7 раз д: не менее 4 раз)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 110 см д: не менее 105 см)	Зачислен/ не зачислен

и
 Дачи
 еские
 этап
 льше
 имаю
 ые
 за че
 енной
 зма
 прост
 новно
 СВ;
 гательн
 лию
 боков
 су
 и ног
 элемент
 анствен
 спортив
 вости
 специа
 а и разв

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группу начальников штаба полковника (по года), отделения юнкерской (нормативы СФД)

Тренер _____

№ п/п	Фамилия Имя	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю: не менее 2 р д: -)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (ю: - д: не менее 4 р)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (ю: не менее 10 раз д: не менее 9 раз)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №11

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группу начального этапа подготовки (свыше года), отделение несолдатской (пограничной СФП)

Тренер _____

№ л/п	Фамилия Имя	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко: не менее 3 р д: -)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (ко: - д: не менее 9 р)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (ко: не менее 16 раз д: не менее 4 раз)	Переведен/ не переведен

Приложение №12

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу начального этапа подготовки (до 10/11), отделемент для женского пола

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (ю: 11,5 с; д: 12,0 с)	Бег 1000 м (ю: 6,30 с; д: 7,0 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: 140 см; д: 130 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (ю: 30 раз; д: 25 раз)	Зачислен/ не зачислен

Таблица с данными: 8, ПКИ, 6,20, 30, 140, 11,6

Приложение №13

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для перевода в группу начального этапа подготовки (свыше года), отсрочение для выезда в отпуск

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (но: 11,0 с; д: 11,6 с)	Бег 1000 м (но: 5,50 с; д: 6,20 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (но: 150 см; д: 140 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (но: 35 раз; д: 30 раз)	Переведен/ не переведен

Приложение №15

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для перевода в группу на этапе начальной подготовки (свыше года), отделение спортивный туризм

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 30 м (ю: не более 6,0 с д: не более 6,3 с)	Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами (ю: не менее 180 см д: не менее 165 см)	Сгибание и растягивани е рук в упоре лежа на нолу (ю: не менее 13 раз д: не менее 7 раз)	Бег на 1000 м (ю: не более 6 мин 10 сек. д: 6 мин 30 сек)	Подтягива ние из виса на высокой перекладине не (ю: не менее 5 раз) Подтягива ние из виса лежа на низкой перекладине не 90 см (д: не менее 6 раз)	Челночные и бег 3*10 м (ю: не более 8,1 с д: не более 8,4 с)	Наклон вперед из положения стоя на пятипалочес кой скамье (ю: не менее +4 см, д: не менее +5 см)	Переведен/ не переведен

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (до года), отделение бегунов

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (ю: не более 11,2 с д: не более 11,5 с)	Бег 500м по пересечен ной местности (ю: не более 2,10 с д: не более 2,30 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 10 раз д: не менее 5 раз)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 140 см д: не менее 130 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (ю: не менее +4 см, д: не менее +5 см)	Зачислен/ не зачислен

Нормативы СФП

№ п/п	Фамилия Имя	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. в течение 30 с (ю: не менее 15 раз, д: не менее 10 раз)	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия. Не менее 30 секунд

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для перевода в группу на этапе начальной подготовки (свыше года), отделение биатлон

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (ю: не более 11,1 с д: не более 11,3 с)	Бег 500м по пересечен ной местности (ю: не более 2,08 с д: не более 2,28 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 13 раз д: не менее 7 раз)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 150 см д: не менее 140 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (ю: не менее +8 см, д: не менее +11 см)	Переведен/ не переведен

Нормативы СФП

№ п/п	Фамилия Имя	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. в течение 30 с (ю: не менее 17 раз, д: не менее 12 раз)	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия. Не менее 30 секунд.

Приложение №18
Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (до года), отделение спортивное ориентирование

Тренер-преподаватель _____
Дата _____

№ л/п	Фамилия Имя	Бег 30 м (ю: не более 6,9 с д: не более 7,1 с)	Прыжок в высоту с места (ю: не менее 20 раз д: не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 6 раз д: не менее 4 раз)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 110 см д: не менее 105 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (ю: не менее +1 см, д: не менее +3 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ю: не менее +21 см, д: не менее +18 см)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №19

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для персонала в службу на этапе начальной подготовки (свыше года), отделе спортивного ориентирования

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 30 м (ю: не более 6,2 с д: не более 6,4 с)	Прыжок в высоту с места (ю: не менее 20 раз д: не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 10 раз д: не менее 5 раз)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 130 см д: не менее 120 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (ю: не менее +2 см, д: не менее +3 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ю: не менее +27 см, д: не менее +24 см)	Переведен/ не переведен

30

Приложение №20
 Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисленных в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), отсечение баскетбола

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 14 метров (ю: не более 3,0 с д: не более 3,4 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (ю: не более 10,0 с д: не более 10,7 с)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 150 см д: не менее 135 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (ю: не менее 35 см д: не менее 30 см)	Челночный й бег 3*10м (ю: не более 9,0 с д: не более 9,4 с)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 13 д: не менее 7)	Подниман ие туловища из положения лежа на спине 1 мин (ю: не менее 32 д: не менее 28)	Челночный бег 10 площадок по 28м (ю: не более 65с д: не более 70 с)	Зачислен /не зачислен

Приложение №21

Программа, нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа

(этапа спортивной специализации), отделение горнолыжного спорта

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 60 м (ю: не более 11,2 с д: не более 11,8 с)	Прыжок в высоту с места (ю: не менее 35 см д: не менее 30 см)	Прыжок в длину с места (ю: не менее 160 см д: не менее 150 см)	Тройной прыжок с места (ю: не менее 4,50 м д: не менее 5,0 м)	Бег 800 метров (ю: не более 4,50 мин д: не более 5,00 мин)	Подтягив ание из виса на высокой перекладине (ю: не менее 14 раз)	Подним ание туловища в лежачем положении на спине за 1 мин (ю: - д: не менее 27 мин)	Челночные бег 3*10 м (ю: не более 9,3 с д: не более 9,6 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (ю: не менее +5 см д: не менее +7 см)	Зачислен/ не зачислен

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачислении в группу ученико-тренерованного этапа (этапа спортивной специализации), отселение
 КНОКУСИНКАЙ (КАТГА)

Приложение №22

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 30 м (с) (но: не более 6,2 д: не более 6,4)	Бег на 1000 м (мин., с) (но: не более 6,10 д: не более 6,30)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье, см (но: не менее +2 д: не менее +3)	Челночный бег 3*10 м (с) (но: не более 9,6 с д: не более 9,9)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (но: не менее 10 раз д: не менее 5 раз)	Прыжок в длинну с места (но: не менее 130 см д: не менее 120 см)	Подтягив ание из виса на высоко переклад ине (но: не менее 5раз)	Подтягив ание из виса на низкой переклад ине (д: не менее 7раз)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №23

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), отобранные кнокустаркой (каждотретья)

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег на 30 м (ю: не более 5,7 с д: не более 6,0 с)	Цепочный бег 3*10 м (ю: не более 9,0 с д: не более 9,4)	Бег на 1500м (ю: не более 8,20 д: не более 8,55)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (ю: не менее +3 см д: не менее +4 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю: не менее 13 раз д: не менее 7 раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: не менее 150 см д: не менее 135 см)	Подтягив ание из виса на высоко переклад ине (ю: не менее 5раз)	Подтягиван ие из виса на низкой перекладни с (д: не менее 7раз)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №24

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу
учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), отряда лыжных гоним

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 100 м (ю: не более 16,0 с; д: 16,8 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: не менее 170 см д: не менее 155 см)	Бег 1000 м (ю: 4,00 мин; д: 4,15 мин)	Бег на лыжах классически м стилем 3 км (ю: 14,20 мин д: 15,20 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (ю: 13 мин д: 14,30 мин)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №25

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группу учебно-тренировочного года (для спортивной специализации)
 отряды и спортивные группы

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (ю: не более 10,8 с д: не более 11,2 с)	Ступание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 15 раз д: не менее 8 раз)	Бег на 1500м (ю: не более 8 мин 20 сек. д: 9 мин 30 сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: не менее 160 см д: не менее 145 см)	Подтягиван ие из виса на высокой перекладине (ю: не менее 4 раз) Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладине (д: не менее 9 раз)	Подниман ие туловища из положения лежа на спине (ю: не менее 15 раз д: не менее 12 раз)	Челноч ный бег 3*10 м (ю: не более 10,5 с д: не более 11,2 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (ю: не менее +3 д: не менее +4)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №26

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу

учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), отделения боеготовой

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60 м (ю: не более 9,0 с; д: 9,6 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: не менее 170 см д: не менее 160 см)	Бег 100 м (ю: 15,3 с; д: 16,7 с)	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (ю: не менее 7 раз д: не менее 4 раз)	И.п. — лежа на спине. Ноги согнуты в колених на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. в течение 30 сек. (ю: не менее 25 раз д: не менее 30 раз)	Бег на 1000м по пересечен ной местности (ю: не более 4,00 мин д: 4,20 сек)	Бег на льжах свободным стилем 5 км (ю: 22,0 мин д: 25,0 мин)	Зачислен/ не зачислен

Приложение №27

Протокол, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу учебно-тренировочного стада (этих спортсменов специально не отделе не спортивные ориентирование)

Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 30 м (ю: не более 6,0 с д: не более 6,2 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю: не менее 13 раз д: не менее 7 раз)	Бег на 1000м (ю: не более 5 мин 50 сек.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ю: не менее 130 см д: не менее 120 см)	Бег на 3000м с высокого старта (ю: не более 16,35 д: не более 19,30)	Лыжная гонка (свободны й стиль) 5км (ю: не более 29,30)	Челночн ый бег 3*10 м (ю: не более 9,3 с д: не более 9,5 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (ю: не менее +4 д: не менее +5)	Зачислен/ не зачислен