**ТРЕБОВАНИЯ,
предъявляемые к уровню физических, психологических способностей и (или) двигательных умений поступающих,
и система оценок, применяемая при проведении отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СБЕ ММА»**

***Этап начальной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения  | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| до года | свыше года | до года | свыше года | до года  | свыше года |
| юноши | юноши | юноши | юноши | юноши | юноши |
| Нормативы общей физической подготовки |
| Бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 11,7 | 11,3 | 11,6 | 11,2 |
| Бег на 1000 м (мин. с) | 6.10 | 5.50 | 6.05 | 5.45 | 6.00 | 5.40 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 9,6 | 9,3 | 9,5 | 9,2 | 9,4 | 9,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 |
| Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин), (кол-во раз) | 27 | 32 | 29 | 34 | 31 | 36 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 22 | 16 | 25 | 20 | 29 |
| Прыжки в длину с места (см) | 130 | 140 | 135 | 145 | 140 | 150 |
|  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +3 | +5 | +4 | +5 |

***Учебно-тренировочный этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения  | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| до 3-х лет | свыше 3-х лет | до 3-х лет | свыше 3-х лет | до 3-х лет | свыше 3-х лет |
| юноши | юноши | юноши | юноши | юноши | юноши |
| Нормативы общей физической подготовки |
| Бег на 60 м (с) | 10,4 | 9,6 | 10,0 | 9,2 | 9,7 | 8,8 |
| Бег на 1500 м (мин. с) | 8.05 | 7.50 | 8.00 | 7.45 | 7.55 | 7.40 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,5 |
| Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин), (кол-во раз) | 20 | 30 | 25 | 35 | 40 | 45 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |  18 | 25 | 20 | 27 | 27 | 30 |
|  Прыжки в длину с места (см) | 160 | 180 | 165 | 185 | 175 | 195 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 6 | 8 | 8 | 10 |
|  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды –«третий юн. спортивный разряд», «второй юн. спортивный разряд», «первый юн. спортивный разряд» |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «трений спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения  | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| юноши | юноши | юноши |
| Нормативы общей физической подготовки |
| Бег на 60 м (с) | 8,2 | 8,1 | 8,0 |
| Бег на 2000 м (мин. с) | 8.10 | 8.05 | 8.00 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин), (кол-во раз) | 49 | 50 | 52 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 36 | 37 | 38 |
|  Прыжки в длину с места (см) | 215 | 220 | 225 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 15 | 16 |
|  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +11 | +12 | +13 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Спортивный разряд –«кандидат в мастера спорта» |

***Этап высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения  | 3 балла  | 4 балла | 5 баллов |
| юноши | юноши | юноши |
| Нормативы общей физической подготовки |
| Бег на 60 м (с) | 8,2 | 8,0 | 7,8 |
| Бег на 3000 м (мин. с) | 13.00 | 12.50 | 12.45 |
| Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин), (кол-во раз) | 49 | 52 | 55 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 36 | 38 | 40 |
|  Прыжки в длину с места (см) | 215 | 220 | 225 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 16 | 17 | 18 |
|  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +11 | +12 | +13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 25 | 27 | 30 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Спортивное звание – «мастер спорта России» |