

Положение № 6
к Положению о порядке приема на обучение по
дополнительным общеобразовательным
программам в области физической культуры и
спорта в МБУ ДО СШ «Юность»,
утвержденного приказом МБУ ДО СШ
«Юность»
от « 01 » 09 2023 г. № 174

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «регби»⁴

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,9	Не более 7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 6	Не менее 4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	Не более 7,10	Не более 7,35
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	Не менее 8	Не менее 6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 10	Не менее 8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	Не менее 10	Не менее 12

⁴основание – ФССП по виду спорта регби, утвержденный приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1018

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	
			мальчики	девочки
6. 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 гимнастический скамье (от уровня скамьи)	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
7. 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
8. Уровень спортивной подготовки				
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 разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		