Приложение № 3

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 11,8 с) | Бег 60 м(не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 11 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 11 с(не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 11,6 с) | Бег 60 м(не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с(не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 12 с) | Бег 60 м(не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с(не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 10,1 с) | Бег 60 м(не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин) | Бег 800 м(не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 9,9 с) | Бег 60 м(не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 10,3 с) | Бег 60 м(не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м(не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

 НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)  |
|  Выносливость  | Бег 800 м (не более 4 мин.)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
|  Силовая выносливость  | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные (тесты) упражнения  |
|  Быстрота  | Бег 30 м (не более 4,8 с)  |
| Бег на 60 м (не более 9 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)  |
|  Выносливость  | Бег на 1500 м (не более 7 мин.)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)  |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)  |
|  Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  |
|  Технико-тактическое  мастерство  | Обязательная техническая программа  |

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ**

Приложение N 9
к [федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной
подготовки по виду спорта
"всестилевое каратэ",
утвержденному [приказом](#sub_0) Минспорта России
от 24 февраля 2022 г. N 128

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 27 | 24 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более |
| 7.10 | 7.35 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 21 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | количество раз | не менее |
| 60 | 60 |
| 3.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 5 | 4 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 4.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | количество раз | не менее |
| 40 | 40 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 4 | 3 |

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "всестилевое каратэ"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 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 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 36 | 30 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 32 | 27 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 8 | 6 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 30 с | количество раз | не менее |
| 30 | 20 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 30 с | количество раз | 20 | 15 |
| 3.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 4.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | количество раз | не менее |
| 60 | 60 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 5 | 4 |
| 4.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "всестилевое каратэ"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 11.20 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14.30 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 18.00 |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25.30 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,1 | 5,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.8. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 16.00 | 18.30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее |
| 12 | 10 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 10 | 8 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | количество раз | не менее |
| 70 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | количество раз | не менее |
| 40 | 30 |
| 3.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 4.1. | Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с | количество раз | не менее |
| 20 | 16 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 7 | 6 |
| 4.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "всестилевое каратэ"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,3 | 5,1 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.00 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 44 | 17 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами за 1 мин | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 48 | 43 |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17.30 |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22.00 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,4 | 5,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16.30 |
| 2.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23.30 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее |
| 20 | 16 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 12 | 10 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | количество раз | не менее |
| 80 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | количество раз | 60 | 50 |
| 3.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:"ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" |
| 4.1. | Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с | количество раз | не менее |
| 30 | 24 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |