

**Нормативы (Цифровые уровни)
Автономной некоммерческой организации по развитию патриотизма,
массового спорта и цифровых технологий «АС»**

г. Гусь-Хрустальный

25.12.2025

Нормативы категории "Олимпиец"

МУЖСКИЕ					ЖЕНСКИЕ			
	№ упр.	Упражнение	Количество	Время выполнения	№ упр.	Упражнение	Количество	Время выполнения
I Разряд АС	1	Подтягивания	25	10 мин.	1	Подтягивания	10	10 мин.
	2	Приседания	50		2	Приседания	50	
	3	Отжимания на брусьях	35		3	Отжимания на брусьях	10	
	4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	20		4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	15	
	5	Прыжки Звездочка	50		5	Прыжки Звездочка	50	
II Разряд МАСТЕР	1	Подтягивания	20	10 мин.	1	Подтягивания	5	10 мин.
	2	Приседания	40		2	Приседания	40	
	3	Отжимания на брусьях	30		3	Отжимания на брусьях	5	
	4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	15		4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	10	
	5	Прыжки Звездочка	40		5	Прыжки Звездочка	40	
III Разряд АТЛЕТ	1	Подтягивания	15	10 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	20	10 мин.
	2	Приседания	30		2	Приседания	30	
	3	Отжимания на брусьях	20		3	Обратные отжимания от скамьи	20	
	4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	10		4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	10	
	5	Прыжки Звездочка	30		5	Прыжки Звездочка	30	
IV Разряд ФИЗКУЛЬТУРНИК	1	Подтягивания	10	10 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	15	10 мин.
	2	Приседания	20		2	Приседания	20	
	3	Отжимания на брусьях	10		3	Обратные отжимания от скамьи	15	
	4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	10		4	Подъем прямых ног в висе с касанием перекладины	5	
	5	Отжимания в упоре лежа	20		5	Прыжки Звездочка	20	
V Разряд ИСПЫТАТЕЛЬ	1	Подтягивания	5	5 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	10	5 мин.
	2	Приседания	10		2	Приседания	10	
	3	Обратные отжимания от скамьи	15		3	Обратные отжимания от скамьи	10	
	4	Подъем колен к груди в висе на перекладине	10		4	Подъем колен к груди в висе на перекладине	10	
	5	Прыжки Звездочка	10		5	Прыжки Звездочка	10	

Нормативы категории "Единоборец"

МУЖСКИЕ					ЖЕНСКИЕ			
	№ упр.	Упражнение	Количество	Время выполнения	№ упр.	Упражнение	Количество	Время выполнения
I Разряд АС	1	Подтягивания, допустимо с рывком	25	10 мин.	1	Подтягивания, допустимо с рывком	10	10 мин.
	2	Присед с выпрыгиванием	40		2	Присед с выпрыгиванием	40	
	3	Отжимания на брусьях	35		3	Отжимания на брусьях	10	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	25		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	20	
	5	Прыжки Звездочка	50		5	Прыжки Звездочка	50	
II Разряд МАСТЕР	1	Подтягивания, допустимо с рывком	20	10 мин.	1	Подтягивания, допустимо с рывком	5	10 мин.
	2	Присед с выпрыгиванием	30		2	Присед с выпрыгиванием	30	
	3	Отжимания на брусьях	30		3	Отжимания на брусьях	5	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	20		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	15	
	5	Прыжки Звездочка	40		5	Прыжки Звездочка	40	
III Разряд АТЛЕТ	1	Подтягивания, допустимо с рывком	15	10 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	20	10 мин.
	2	Присед с выпрыгиванием	25		2	Присед с выпрыгиванием	25	
	3	Отжимания на брусьях	20		3	Обратные отжимания от скамьи	20	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	15		4.1	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	15	
	5	Прыжки Звездочка	30		5	Прыжки Звездочка	30	
IV Разряд ФИЗКУЛЬТУРНИК	1	Подтягивания, допустимо с рывком	10	10 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	15	10 мин.
	2	Присед с выпрыгиванием	15		2	Присед с выпрыгиванием	15	
	3	Отжимания на брусьях	10		3	Обратные отжимания от скамьи	15	
	4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	15		4	Подъем прямых ног в угол 90 градусов, в упоре на брусьях	10	
	5	Прыжки Звездочка	20		5	Прыжки Звездочка	20	
V Разряд ИСПЫТАТЕЛЬ	1	Подтягивания, допустимо с рывком	5	5 мин.	1	Подтягивания из вися лежа	10	5 мин.
	2	Присед с выпрыгиванием	10		2	Присед с выпрыгиванием	10	
	3	Обратные отжимания от скамьи	15		3	Обратные отжимания от скамьи	10	
	4	Подъем колен к груди в вися на перекладине	10		4	Подъем колен в вися на перекладине	10	
	5	Прыжки Звездочка	10		5	Прыжки Звездочка	10	

Президент АНО «АС»



А.П. Шевченко