

**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
«АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»**

**(Выписка из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«автомобильный спорт» от 11.12.2025 N 1132)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки вида спорта "автомобильный спорт" (за исключением спортивных дисциплин "интерактивные гонки")				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "интерактивные гонки"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
2.3	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	-

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.7.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3. Нормативы специальной физической подготовки вида спорта "автомобильный спорт"				
3.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			45,0	40,0
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,2	1,8
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "картинг", "кросс"				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для спортивных дисциплин вида спорта "автомобильный спорт" (за исключением спортивных дисциплин "картинг", "кросс", "интерактивные гонки")				
4.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.4.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский"		

		спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.5.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Для спортивной дисциплины "интерактивные гонки"		
4.6.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
4.7.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"