

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«регби», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «18» ноября 2022 г. № 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»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив   |         |
|---|---|-------------------|--|---------|
|   |   |                   | мальчики   | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |  |         |
| 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<br>лежа на полу                                 | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | 18   | 9       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>двумя ногами                                    | см                | не менее   |         |
|   |   |                   | 150  | 135     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |  |         |
| 2.1.  | Стойка на одной ноге.<br>Выполнение с обеих ног. Удержание<br>равновесия          | с                 | не менее   |         |
|   |   |                   | 10   |         |
| 2.2.  | Прыжок в высоту со взмахом руками   | см                | не менее   |         |
|   |   |                   | 13   | 10      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |  |         |
| 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 –<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд» |         |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«регби», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «18» ноября 2022 г. № 1018

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«регби»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 4,5      | 5,4     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 9.50    |
| 1.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 12.40    | -       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 40       | 16      |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +11      | +15     |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)                | кг                | не менее |         |
|   |   |                   | 71       | 25      |
| 2.2.  | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)                  | кг                | не менее |         |
|   |   |                   | 60       | 15      |
| 2.3.  | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)            | кг                | не менее |         |
|   |   |                   | 45       | -       |
| 2.4.  | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)              | кг                | не менее |         |
|   |   |                   | 40       | -       |
| 2.5.  | Прыжок в высоту со взмахом руками   | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 25       | 19      |
| 2.6.  | Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)           | кг                | не менее |         |
|   |   |                   | 89       | 40      |

|                                    |  |        |          |      |
|------------------------------------|--|--------|----------|------|
| 2.7.                               | Приседание со штангой на спине<br>(для игрового амплуа «защитник») | кг     | не менее |      |
|                                    |  |        | 72       | 25   |
| 2.8.                               | Тест «Бронко» (для игрового<br>амплуа «нападающий»)                | мин, с | не более |      |
|                                    |  |        | 6.00     | 7.40 |
| 2.9.                               | Тест «Бронко» (для игрового<br>амплуа «защитник»)                  | мин, с | не более |      |
|                                    |  |        | 5.40     | 7.20 |
| 2.10.                              | Стойка на одной ноге с закрытыми<br>глазами. Удержание равновесия  | с      | не менее |      |
|                                    |  |        | 10       |      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |        |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                       |        |          |      |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«регби», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «18» ноября 2022 г. № 1018

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 4,4               | 5,0                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | -                 | 9,50                |
| 1.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 12,40             | -                   |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 50                | 40                  |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 14                | 10                  |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +13               | +16                 |
| 1.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 6,9               | 7,9                 |
| 1.8.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 230               | 200                 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Жим штанги лежа на скамье<br>(для игрового амплуа<br>«нападающий»)                | кг                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 89                | 30                  |
| 2.2.  | Жим штанги лежа на скамье<br>(для игрового амплуа «защитник»)                     | кг                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 75                | 20                  |
| 2.3.  | Тяга штанги в упоре на скамью<br>(для игрового амплуа<br>«нападающий»)            | кг                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 59                | -                   |
| 2.4.  | Тяга штанги в упоре на скамью<br>(для игрового амплуа «защитник»)                 | кг                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 53                | -                   |
| 2.5.  | Прыжок в высоту со взмахом<br>руками  | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 27                | 23                  |

|                                    |  |        |          |      |
|------------------------------------|--|--------|----------|------|
| 2.6.                               | Приседание со штангой на спине<br>(для игрового ампула «нападающий») | кг     | не менее |      |
|                                    |  |        | 140      | 75   |
| 2.7.                               | Приседание со штангой на спине<br>(для игрового ампула «защитник»)   | кг     | не менее |      |
|                                    |  |        | 113      | 55   |
| 2.8.                               | Тест «Бронко» (для игрового<br>ампула «нападающий»)                  | мин, с | не более |      |
|                                    |  |        | 5.30     | 6.40 |
| 2.9.                               | Тест «Бронко» (для игрового<br>ампула «защитник»)                    | мин, с | не более |      |
|                                    |  |        | 5.00     | 6.20 |
| 2.10.                              | Стойка на одной ноге с закрытыми<br>глазами. Удерживание равновесия  | с      | не менее |      |
|                                    |  |        | 10       |      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |        |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                        |        |          |      |