

* внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.
  1. Функции:
* тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
* воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;
* развивающая, позволяет занимающимися осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
* коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

1. **Порядок приема лиц для осуществления спортивной подготовки в МБУ «Спортивная школа»** 
   1. Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.
   2. Учреждение вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного муниципального задания для проведения занятий по спортивной подготовке.
   3. Прием в Учреждение производится в группы на этапы спортивной подготовки на текущий тренировочный год.
   4. Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется в течение года:

* на этап начальной подготовки из числа несовершеннолетних граждан на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными директором Учреждения.
* на тренировочный этап (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
* на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.
  1. С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего года мест в Учреждении можно ознакомиться:
* непосредственно в спортивной школе;
* на официальном сайте Учреждения.
  1. В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий избранным видом спорта в соответствии с утвержденной программой по виду спорта Учреждение организует индивидуальный отбор спортсменов на основании данного Положения об индивидуальном отборе, утвержденным приказом директора Учреждения.
  2. Индивидуальный отбор в Учреждении осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства.
  3. Решение о целесообразности зачисления поступающего в Учреждение выносится Приемной комиссией и оформляется приказом директора Учреждения.

1. **Порядок создания и работы Приемной комиссии Учреждения**
   1. В целях организации приема в Учреждение и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия). Комиссия формируется в количестве не более девяти человек.
   2. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.
   3. Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя – заместитель директора по спортивной работе.
   4. В состав комиссии входят тренеры Учреждения, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки. Состав комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов и интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения. Персональный состав комиссии утверждается приказом Учреждения.
   5. Права и обязанности членов Комиссии:

Председатель комиссии:

* осуществляет общее руководство работой Комиссии;
* председательствует на заседаниях Комиссии;
* дает поручение членам Комиссии;
* подписывает протоколы заседаний Комиссии.

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

Секретарь комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

* осуществляет прием и регистрацию поступающих;
* уведомляет членов Комиссии не позднее, чем за 2 дня до даты проведения заседания Комиссии, о месте и времени проведения заседания;
* готовит материалы к заседанию Комиссии;
* ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;
* размещает на стенде, а также на сайте Учреждения сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных Комиссией для зачисления в Учреждение;

Члены Комиссии:

* участвуют в заседаниях Комиссии;
* принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

Порядок проведения заседаний Комиссии:

Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствуют более половины его членов. Решения Комиссии оформляется протоколом.

Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

1. В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать апелляционное заявление.
2. Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.
3. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.
4. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.
5. Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.
6. **Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки**
   1. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) (далее – Заявитель).
   2. Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством РФ (далее – Уполномоченное лицо).
   3. Прием заявлений осуществляется секретарем Приемной комиссии в соответствии с графиком работы Учреждения.
   4. При обращении в Учреждение заявитель (уполномоченное лицо) представляет:
7. Заявление установленного образца о приеме в Учреждение;
8. Копию паспорта либо копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;
9. Заключение о состоянии здоровья поступающего о возможности заниматься избранным видом спорта;
10. Копию полиса обязательного медицинского страхования;
11. Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
12. Согласие на обработку персональных данных.
    1. Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются заявителю (уполномоченному лицу).
    2. Заявитель (Уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для зачисления в Учреждение.
    3. При приеме Учреждение (МБУ «СШ») знакомит заявителя (уполномоченное лицо) с:
13. Уставом Учреждения;
14. Настоящим Положением;
15. Правилами внутреннего распорядка Учреждения;
16. Содержанием программы спортивной подготовки по виду спорта и другими локальными нормативными актами, регламентирующими процесс спортивной подготовки.
    1. По результатам отбора поступающего и после предоставления заявителем (Уполномоченным лицом) необходимых для зачисления документов, а так же заключение сторонами соответствующего договора об оказании услуг спортивной направленности администрация принимает меры к зачислению спортсмена в Учреждение.
    2. Зачисление в Учреждение осуществляется приказом директора Учреждения.
    3. Группы по видам спорта формируются из числа спортсменов прошедших (при необходимости) предварительный отбор, предоставивших необходимые для зачисления документы, заключивших в установленном порядке соответствующий договор и зачисленных в Учреждение соответствующим приказом директора.
17. **Основание для отказа в приеме в учреждение**
    1. Отказом в приеме в Учреждение являются:

* отсутствие свободных мест в Учреждении;
* отрицательные результаты индивидуального отбора;
* неявка поступающего в установленное время для прохождения индивидуального отбора в Учреждение;
* наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
* не соответствие возраста ребенка минимальному возрасту зачисления детей в Учреждение по видам спорта установленному Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

1. **Организация контрольно-переводных испытаний**
   1. Прием контрольно-переводных нормативов проводится по завершении годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.
   2. К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.
   3. Занимающиеся, участвующие в официальных спортивно-массовых мероприятиях, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.
   4. Контрольно-переводные испытания оформляются протоколом.
2. **Оценка, анализ и оформление результатов приема контрольно-переводных нормативов**
   1. Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, которые хранятся в администрации Учреждения на протяжении всего периода обучения.
   2. Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов занимающихся анализируются администрацией Учреждения, вносятся в сводную таблицу и размещаются в общем доступе.
3. **Комплектование групп по итогам контрольно-переводных испытаний**
   1. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по виду спорта.
   2. Группы на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся (письменное разрешение врача спортивной медицины, врача-педиатра), проявивших необходимую подготовку не менее 2-х лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.
   3. По итогам контрольно-переводных (приемных) испытаний занимающиеся, успешно сдавшие нормативы, переводятся в группу следующего года обучения на основании решения тренерского совета. Данное решение тренерского совета закрепляется приказом директора Учреждения.
   4. Занимающиеся, не выполнившие требования соответствующих нормативов, (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства) на следующий год не переводятся, но на основании решения тренерского совета Учреждения, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.
   5. Перевод учащихся на этапе начальной подготовки в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.
   6. Перевод занимающихся в группах на тренировочном этапе по годам обучения осуществляется, на основании стажа занятий по виду спорта, выполнение нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.
   7. Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и соответствие требованиям по виду спорта.
   8. Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.
4. **Контроль и меры воздействия**
   1. Контроль и ответственность за соблюдением требований Положения возлагается на комиссию по приему итоговых испытаний, старшего тренера отделения и тренеров групп.
   2. Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательным для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.
5. **Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку**
   1. Прием на отделения:
6. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься соответствующими видами спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).
7. Возраст для зачисления в группы начальной подготовки в соответствии с программой по видам спорта, федеральными стандартами спортивной подготовки:

* Бокс, самбо, вольная борьба, дзюдо – 10 лет;
* Мини-футбол – 8 лет;
* Фитнес-аэробика, шахматы – 7 лет;
* Художественная гимнастика – 6лет.
  1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.**

**3.1.Вид спорта** – **Бокс**

3**.**1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
|  | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
|  | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

3.1.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
|  | Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
|  | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
|  | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

3.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
|  | Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |
|  | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
|  | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

3.1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
|  | Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
|  | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**3.2.Вид спорта** - **Дзюдо**

3.2.1. 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 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| качества | 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) |

3.2.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (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 3x10 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 |

3.2.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
|  | Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
|  | Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
|  | Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
|  | Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
|  | Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
|  | Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
|  | Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
|  | Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России |

**3.3. Вид спорта – Самбо**

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | 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, 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 | Подъем туловища лежа на спине за 12 с |
|  | (не менее 10 раз) | (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) |

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | 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) |
|  | 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) |
| Сила | 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) |
|  | 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) |
| Сила | 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) |
|  | 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) |
| Сила | 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 | |

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 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 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 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 13 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 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 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Мужчины | Женщины |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
|  | Бег 1500 м  (не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 25 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 40 с) |
|  | Бег 1500 м  (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**3.4. Вид спорта – Вольная борьба**

3.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
|  | Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
|  | Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
|  | Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

3.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
|  | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
|  | Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы  (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

3.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
|  | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
|  | Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
|  | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) |
|  | Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) |
|  | Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
|  | Бег 2x800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

3.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
|  | Бег 60 м (не более 8,8 с) |
|  | Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с) |
|  | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с) |
|  | Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с) |
|  | Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
|  | Бег 2x800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
|  | Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
|  | Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**3.5. Вид спорта – Мини-футбол**

3.5.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
|  | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
|  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

3.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
|  | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
|  | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
|  | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
|  | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
|  | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
|  | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

3.5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
|  | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
|  | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
|  | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см) |
|  | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) |
|  | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
|  | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

3.5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) |
|  | Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) |
|  | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) |
|  | Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см) | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см) |
|  | Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) |
|  | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) |
|  | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**3.6. Вид спорта – Фитнес-аэробика**

3.6.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

3.6.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7) | Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

3.6.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

3.6.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
|  | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**3.7. Вид спорта – Художественная гимнастика**

3.7.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Результат |
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | "5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | "5" - 45° "4" - 30° "3" - 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | "5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок) |

3.7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Качество | Норматив | Оценка |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват"  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

Средний балл:  
  
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;  
  
4,4-4,0 - выше среднего;  
  
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;  
  
3,4-3,0 - ниже среднего;  
  
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

3.7.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Качество | Норматив | Оценка |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П - основная стойка  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 39-40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения - 6 секунд  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика | "5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135° |

Средний балл:  
  
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;  
  
4,4-4,0 - выше среднего;  
  
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;  
  
3,4-3,0 - ниже среднего;  
  
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.  
  
3.7.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Качество | Норматив | Оценка |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки, 2-3 - фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | 1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 59-60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват"  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад   Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце правой и левой ноги Фиксация положения - 10 секунд  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  с | "5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  Описание: Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135° |

Средний балл:  
  
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;  
  
4,4-4,0 - выше среднего;  
  
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;  
  
3,4-3,0 - ниже среднего;  
  
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**3.8. Вид спорта – Шахматы**

3.8.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

3.8.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 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) |
|  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

3.8.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 раз) |
|  | Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с) | Бег 1000 м (не менее 6 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

3.8.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 18 раз) | Приседание без остановки (не менее 12 раз) |
|  | Кросс 2 км (не более 9 мин 30 с) | Кросс 2 км (не более 11 мин 30 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 8 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, гроссмейстер России | |