

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа»  
МБУДО «Спортивная школа»**

---

624205 г. Лесной, Свердловская область, ул. Ленина 112.  
ИНН 6630007863/ КПП 668101001 БИК 046577001 ОГРН 1026601767268  
E-mail: [edinoborstv@mail.ru](mailto:edinoborstv@mail.ru) тел. (34342) 4-23-38, факс 6-90-50

**ПРИКАЗ**

от 25.04.2023

№ 63

**Об утверждении локальных нормативных  
актов учреждения**

В соответствии с частью 1 статьи 28, частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые:

Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (приложение № 1);

Положение о порядке и основаниях перевода и отчисления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 2);

Положение о режиме и формах занятий учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 3);

Правила внутреннего распорядка учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 4);

Положение о правах и законных интересах учащихся, законных представителей несовершеннолетних учащихся, педагогов (приложение № 5);

Положение о языке образования в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 6);

Положение о порядке ознакомления с документами учреждения в том числе поступающих в неё лиц муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 7);

Положение о порядке пользования лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 8);

Порядок посещения учащимися по их выбору мероприятий, не предусмотренных учебным планом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 9);

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся (приложение № 10);

Положение о порядке зачета Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа» результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных

образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность (приложение № 11);

Положение о порядке обучения по индивидуальному плану в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 12);

Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между организацией и учащимися и (или) их родителями в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 13);

Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 14);

Порядок выдачи документа, подтверждающего обучение в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 15);

Положение о педагогическом (тренерском) совете (приложение № 16);

Положение о нормах профессиональной этики педагогических работников (приложение № 17);

Положение о порядке проведения аттестации педагогических работников в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» в целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям (приложение № 18);

Положение о соотношении учебной (преподавательской) и другой педагогической работы педагогических работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» в пределах рабочей недели или учебного года (приложение № 19);

Положение о порядке доступа педагогов муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности (приложение № 20);

Положение об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 21);

Положение о порядке пользования педагогическими работниками образовательными, методическими и научными услугами в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 22);

Положение об общем собрании трудового коллектива (приложение № 23);

Положение о правах, обязанностях и ответственности работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (приложение № 24);

Положение о порядке проведения самообследования (приложение № 25);

Положение об официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (приложение № 26).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБУДО «Спортивная школа»



А.В. Куткин

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО «Спортивная школа»  
Протокол от «25» апреля 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБУДО «Спортивная школа»  
от «25» апреля 2023 г. № 63

**Правила  
приема на обучение по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в  
области физической культуры и спорта**

**Общие положения**

1. Настоящие Правила регламентируют прием в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – учреждение) на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

2. Помимо настоящих Правил, прием в учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее также – программы спортивной подготовки) регламентируется Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки, другими федеральными нормативными правовыми актами, законами и иными нормативными правовыми актами Свердловской области, уставом учреждения и локальными нормативными актами.

3. Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

4. Прием иностранных граждан и лиц без гражданства, в том числе соотечественников за рубежом, в учреждение для обучения по программам спортивной подготовки за счет бюджетных ассигнований бюджета Свердловской области городского округа «Город Лесной» осуществляется в соответствии с международными договорами Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и настоящими Правилами.

5. Перечень дополнительных образовательных программ спортивной подготовки/дополнительный общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, по которым учреждение осуществляет прием на обучение, представлен в приложении № 1 к настоящим Правилам.

6. Перечень видов спорта, спортивных дисциплин и этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется прием в конкретном учебно-тренировочном году (спортивном сезоне), устанавливается приказом учреждения.

7. Поступающий, достигший 14-летнего возраста, или родители (законные представители) поступающего имеют право подать заявление о приеме на обучение на несколько программ спортивной подготовки (видов спорта, спортивных дисциплин). Форма заявления на обучение по программам спортивной подготовки представлена в приложении № 2 к настоящим Правилам, для поступающих на общеразвивающие программы – приложение № 3.

**Организация индивидуального отбора поступающих**

8. На все этапы спортивной подготовки принимаются лица в соответствии с возрастом, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки.

Минимальный возраст при зачислении на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта – 6 лет.

9. Лица, не имеющие уровня спортивной квалификации, принимаются на обучение на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Лица, имеющие уровень спортивной квалификации, принимаются на обучение на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

10. В случае приема на обучение ребенка, ранее на занимавшегося видом спорта и возраст которого больше возраста, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки, рекомендации по зачислению на соответствующий этап спортивной подготовки и год обучения даются приемной комиссией на основании результатов индивидуального отбора.

11. Прием детей, возраст которых меньше возраста, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки, осуществляется на спортивно-оздоровительный этап в соответствии с Правилами приема по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденными приказом учреждения.

12. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические, психологические способности и (или) двигательные умения (далее соответственно – отбор, поступающие).

Поступающим и родителям (законным представителям) поступающих предоставляется информация об индивидуальном отборе и об итогах его проведения.

13. Для организации проведения приема в учреждении по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки формируется приемная комиссия. Порядок формирования и работы приемной комиссии регламентируется Положением о приемной комиссии по индивидуальному отбору поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с приложением № 4 к настоящим Правилам.

14. Результаты по каждой форме проведения индивидуального отбора объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора. Объявление результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей и единиц их измерения), на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет [школаспорта.рф](http://школаспорта.рф) (далее – сайт учреждения) в разделе «Правила приема».

15. Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема.

16. В пофамильный список-рейтинг возможно внесение изменений в случае повторного индивидуального отбора, проведенного по решению апелляционной комиссии.

17. Комиссия по индивидуальному отбору может рекомендовать поступающему или родителям (законным представителям) поступающего пройти отбор на обучение по образовательной программе (спортивной дисциплине), не указанной в заявлении о приеме на обучение.

18. При равенстве итоговых оценок в пофамильном списке-рейтинге более высокое место занимает поступающий, достигший результата раньше соперника, или выполнивший упражнение за меньшее количество попыток.

19. В течение двух рабочих дней после объявления результатов индивидуального отбора поступающий или родители (законные представители) поступающего направляют по электронной почте или при посещении учреждения согласие на зачисление поступающего в учреждение: «Даю согласие на зачисление в учреждение по результатам индивидуального отбора».

20. В случае если поступающий или родители (законные представители) ребенка, рекомендованного к зачислению, не направили согласие на зачисление в сроки, указанные в пункте

16 настоящих Правил, его место занимает следующий по рейтингу в порядке снижения итоговой оценки.

21. Лицам, не зачисленным на бюджетные места, но оказавшимся в пофамильном списке-рейтинге выше проходного балла, предоставляется возможность обучения по договорам за счет средств физических и (или) юридических лиц.

### **Проведение отбора поступающих**

22. При приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки отбор поступающих проводится в форме тестирования (испытаний) – выполнения упражнений, для которых установлены определенные нормативы.

Зачисление поступающих на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется без вступительных испытаний в порядке очередности поступивших заявлений.

23. Требования, предъявляемые к уровню физических, психологических способностей и (или) двигательных умений поступающих, а также система оценок, применяемая при проведении отбора, устанавливаются в соответствии с приложением № 5 к настоящим Правилам.

24. До начала выполнения упражнений проводится жеребьевка стартовых номеров спортсменов, по итогам которой формируется стартовый протокол.

### **Сроки приема**

25. Прием на обучение осуществляется в период с 1 августа по 15 октября.

Конкретные сроки устанавливаются приказом учреждения до 1 декабря соответствующего года. В приказе учреждения отдельно указываются:

сроки приема заявления и иных документов;

сроки проведения отбора по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

сроки зачисления поступающих в учреждение.

26. При наличии свободных мест для приема на обучение по соответствующим дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в учреждении срок приема продлевается до момента заполнения свободных мест, но не позднее 20 ноября соответствующего года. Продление срока осуществляется приказом учреждения.

### **Условия и особенности проведения приема для поступающих с ограниченными возможностями здоровья**

27. Лица с ограниченными возможностями здоровья проходят отбор с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

28. При проведении отбора обеспечивается соблюдение следующих требований:

отбор проводится для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одном помещении (спортивном зале, аудитории) совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при прохождении отбора;

присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать задание, общаться с членами комиссии);

поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе прохождения отбора пользоваться необходимыми им техническими средствами;

материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (кнопка вызова персонала; наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, подменного кресла для детей-инвалидов, контрастной ленты на ступенях лестниц и ручках дверей; проведение отбора в аудитории, расположенной на первом этаже и др.).

### **Подача и рассмотрение апелляции**

29. Поступающий, достигший 14-летнего возраста, или родители (законные представители) поступающего вправе подать апелляцию в письменном виде по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора поступающих.

30. Апелляционная комиссия не рассматривает апелляции по вопросам содержания и структуры испытаний в рамках индивидуального отбора.

31. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающий или родители (законные представители) поступающего, не согласные с решением комиссии по отбору поступающих.

32. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол соответствующего заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

33. Заседание апелляционной комиссии проводится с приглашением председателя или заместителя председателя комиссии по индивидуальному отбору поступающих.

34. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения отбора поступающих, родители (законные представители) которых подали апелляцию.

35. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

36. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

37. На каждом заседании апелляционной комиссии ведется протокол.

38. При удовлетворении апелляции результаты индивидуального отбора аннулируются и поступающему предоставляется возможность пройти повторный индивидуальный отбор.

39. Апелляция подается по форме в соответствии с приложением № 6 к настоящим Правилам.

### **Прием документов**

40. Для приема на обучение поступающий или родители (законные представители) поступающего представляют следующие документы:

заявление о приеме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки/ заявление о приеме на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта;

медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки/ дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта;

копию свидетельства о рождении ребенка или документа, подтверждающего родство заявителя;

копию документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя);

копию документа, подтверждающего установление опеки или попечительства (при необходимости);

для поступающих – граждан Российской Федерации старше 14 лет – копию паспорта гражданина Российской Федерации;

копию заключения психолого-медико-педагогической комиссии (при наличии);

одна фотография поступающего размером 3х4 см.;

согласие на обработку персональных данных поступающего и (или) родителей (законных представителей) поступающего;

согласие на обработку персональных данных поступающего, разрешенных для распространения (для размещения результатов индивидуального отбора на сайте учреждения).

Поступающие, имеющие спортивный разряд, дополнительно предъявляют зачетную классификационную книжку спортсмена/копию приказа (распоряжение о присвоении спортивного разряда (звания)).

Лица, ранее занимающиеся видом спорта, но не имеющие спортивного разряда, по своему усмотрению могут предоставить справку об обучении или о периоде обучения или иную справку, подтверждающую прохождение спортивной подготовки в другой физкультурно-спортивной организации или организации, осуществляющей образовательную деятельность.

41. При посещении учреждения и (или) очном взаимодействии с уполномоченными должностными лицами учреждения поступающий или родители (законные представители) поступающего предъявляют дополнительно к копиям оригиналы:

свидетельства о рождении ребенка или документа, подтверждающего родство заявителя;

паспорта гражданина Российской Федерации (для поступающих – граждан Российской Федерации старше 14 лет);

документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя).

42. Иностранцы граждане и лица без гражданства все документы представляют на русском языке или вместе с заверенным в установленном порядке переводом на русский язык.

43. Поступающий или родители (законные представители) поступающего имеют право по своему усмотрению представлять другие документы, в том числе отражающие индивидуальные достижения поступающего (дипломы, грамоты и т.п.).

44. Прием заявлений ведется методическим отделом организации.

45. Факт приема заявления о приеме на обучение и перечень документов, представленных поступающим или родителями (законными представителями) поступающего, регистрируются в журнале приема заявлений о приеме на обучение в учреждение.

46. Заявление о приеме на обучение и документы для приема на обучение, указанные в пункте 40 настоящих Правил (далее также – заявление и иные документы), подаются одним из следующих способов:

лично в учреждение;

через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты учреждения.

Прием заявления и иных документов при личном посещении учреждения осуществляется в соответствии с режимом и графиком работы учреждения.

Информация о месте приема заявления и иных документов, почтовом адресе, адресе электронной почты, режиме и графике работы учреждения, контактных телефонах размещается на сайте учреждения [школаспорта.рф](http://школаспорта.рф).

47. Форма заявления о приеме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки размещается учреждением на информационном стенде и на сайте учреждения в разделе «Правила приема».

### **Зачисление в учреждение**

48. Прием на обучение оформляется приказом учреждения в течении десяти рабочих дней после опубликования пофамильного списка-рейтинга.

49. В случае, если принятый на обучение ребенок не приступил к обучению в соответствии с расписанием занятий без письменного уведомления об уважительной причине отсутствия на занятиях (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), приказ о приеме на обучение в части данного лица аннулируется.



50. Копии свидетельства о рождении ребенка, а также других представленных документов хранятся в личном деле учащегося.

51. Учреждение обязано ознакомить родителей (законных представителей) ребенка со своим уставом, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности учащихся. Факт такого ознакомления фиксируется в заявлении о приеме и заверяется личной подписью поступающего или родителей (законных представителей) поступающего.

52. Основаниями для отказа в приеме в учреждение являются:  
непредставление документов, указанных в пункте 40 настоящих Правил;  
предоставление недостоверных сведений в документах;  
отсутствие свободных мест в учреждении;  
несоответствие возраста, поступающего возрасту, принятому к зачислению в учреждение по соответствующей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;  
отсутствие согласия на обработку персональных данных ребенка.

#### **Прием в порядке перевода**

53. Перевод учащихся в течение тренировочного года (спортивного сезона) из других спортивных школ, перевод учащегося с дополнительной общеразвивающей программы на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки осуществляется с учетом мнения учащихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и на основании индивидуального отбора в соответствии с настоящими Правилами.

54. Сроки проведения индивидуального отбора при приеме в порядке перевода устанавливаются приказом учреждения.

55. Перевод осуществляется при наличии свободных мест.

Приложение № 1  
к Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки и  
дополнительным общеразвивающим  
программам в области физической  
культуры и спорта, утвержденным  
приказом МБУДО «Спортивная школа»  
от «25» апреля 2023 г. № 63

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**дополнительных образовательных программ спортивной**  
**подготовки, по которым осуществляется прием на обучение**  
**в МБУДО «Спортивная школа»**

Наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Спортивная дисциплина	Продолжительность обучения на этапе спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, зачисляемых на спортивную подготовку (по состоянию на 1 января года поступления)
Баскетбол	Баскетбол	этап НП, 3 года	8 лет
	Баскетбол 3x3	этап УТ, 3-5 лет	11 лет
Волейбол	Волейбол	этап НП, 3 года	8 лет
		этап УТ, 3-5 лет	11 лет
Дзюдо	Дзюдо	этап НП, 3-4 года	7 лет
		этап УТ, 3-5 лет	11 лет
Бокс	Бокс	этап НП, 2-3 года	9 лет
		этап УТ, 2-5 лет	12 лет
Художественная гимнастика	Индивидуальная программа	этап НП, 2-3 года	6 лет
	Групповые упражнения	этап УТ, 4-5 лет	8 лет
Самбо	Весовая категория	этап НП, 2-3 года	10 лет
		этап УТ, 2-4 лет	12 лет
	Демонстрационное самбо	этап НП, 3 года этап УТ, 4 года	7 лет 10 лет
Пауэрлифтинг	Пауэрлифтинг	этап НП, 2-3 года	10 лет
		этап УТ, 4-5 лет	12 лет
Универсальный бой	Универсальный бой	этап НП, 2-3 года	10 лет
		этап УТ, 4-5 лет	12 лет
Всестилевое каратэ	Всестилевое каратэ	этап НП, 2 года	10 лет
		этап УТ, 4 года	12 лет
	ОК-ката-годзю-рю; ОК-ката-вадо-рю; ОК-ката-ренгокай; ОК-ката-группа	этап НП, 3 года	7 лет
		этап УТ, 4 года	10 лет
Киокусинкай	Ката	этап НП, 2-3 года	8 лет
		этап УТ, 4-5 лет	10 лет
		этап НП, 1-3 года	10 лет

	Весовая категория	этап УТ, 4-5 лет	11 лет
--	-------------------	------------------	--------

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, по которым осуществляется прием на обучение в МБУДО «Спортивная школа»**

№ п/п	Наименование дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	Минимальный возраст для зачисления
1	Бокс	с 7 лет
2	Киокусинкай	с 6 лет
3	Самбо	с 7 лет
4	Художественная гимнастика	с 5 лет

Приложение № 2  
к Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки и  
дополнительным общеразвивающим  
программам в области физической  
культуры и спорта, утвержденным  
приказом МБУДО «Спортивная школа»,  
от «25» апреля 2023 г. № 63

Директору МБУДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_

фамилия, и.о. директора учреждения

ОТ \_\_\_\_\_

фамилия заявителя

\_\_\_\_\_

имя

\_\_\_\_\_

отчество (при наличии)

**З А Я В Л Е Н И Е**  
**о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной  
подготовки**

Прошу принять меня (моего ребенка) в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» на дополнительную **образовательную** программу спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

**СВЕДЕНИЯ О ПОСТУПАЮЩЕМ**

1. Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

2. Дата и место рождения \_\_\_\_\_

3. Место учебы (школа, класс, д/с) \_\_\_\_\_

4. Домашний адрес \_\_\_\_\_

5. УИН (ГТО) № \_\_\_\_\_ СНИЛС № \_\_\_\_\_

6. Сертификат персифицированного дополнительного образования (ПФДО)

№ \_\_\_\_\_ МЕД. ПОЛИС № \_\_\_\_\_

7. Категория: *из многодетной семьи, из полной (неполной) семьи, опекаемый* (нужное подчеркнуть)

**СВЕДЕНИЯ О РОДИТЕЛЯХ (законных представителях)  
УКАЗЫВАЮТСЯ ДЛЯ ЛИЦ ДО 18 ЛЕТ**

**Ф.И.О. матери (полностью)** \_\_\_\_\_

Место работы, должность \_\_\_\_\_

Телефон (моб., дом., раб.) \_\_\_\_\_

**ФИО отца (полностью)** \_\_\_\_\_

Место работы, должность \_\_\_\_\_

Телефон (моб., дом., раб.) \_\_\_\_\_

С Уставом, правилами внутреннего распорядка, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_, правилами приема, отчисления и восстановления, с правилами и обязанностями лиц, проходящих спортивную подготовку, и другими документами,

регламентирующими реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта **ознакомлен(а)**.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Даю согласие на оказание, в случае необходимости, доврачебной медицинской помощи и проведение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством РФ.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Даю согласие на проведение, в случае необходимости, в отношении меня (моего ребенка) процедуры индивидуального отбора.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество полностью)

в соответствии со статьей 9 Федерального закона Российской Федерации от 26.07.2006 года № 152 –ФЗ «О персональных данных» даю письменное согласие на обработку моих персональных данных и персональных данных ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, данные паспорта (свидетельства о рождении) (серия и номер, дата выдачи,), адреса проживания, номер контактного телефона, результаты медицинских обследований.

Целью обработки персональных данных является обеспечение осуществления основных видов деятельности МБУДО «Спортивная школа» в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Обработка персональных данных осуществляется как на бумажных носителях, так и с использованием средств автоматизации.

Срок действия согласия на обработку персональных данных: устанавливается на весь период занятий в МБУДО «Спортивная школа».

Оператор, осуществляющий обработку персональных данных – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа».

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с документами, устанавливающими порядок обработки персональных данных, а также с моими правами и обязанностями в этой области.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(дата) (подпись) (расшифровка подписи)

**К заявлению прилагаю:**

1. Копию свидетельства о рождении (копия паспорта) поступающего;
2. Копию страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования;
3. Копию полиса обязательного медицинского страхования.
4. Справку об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для занятий **избранным видом спорта**.
5. Фото поступающего (3x4) для формирования личного дела - 1 шт.

Приложение № 3  
к Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки и  
дополнительным общеразвивающим  
программам в области физической  
культуры и спорта, утвержденным  
приказом МБУДО «Спортивная школа»,  
от «25» апреля 2023 г. № 63

Директору МБУДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_ фамилия, и.о. директора учреждения

от

\_\_\_\_\_ фамилия заявителя

\_\_\_\_\_ имя

\_\_\_\_\_ отчество (при наличии)

### З А Я В Л Е Н И Е

#### о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Прошу принять меня (моего ребенка) в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» на дополнительную **общеразвивающую** программу в области физической культуры и спорта, по виду спорта \_\_\_\_\_

#### СВЕДЕНИЯ О ПОСТУПАЮЩЕМ

1. Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

2. Дата и место рождения \_\_\_\_\_

3. Место учебы (школа, класс, д/с) \_\_\_\_\_

4. Домашний адрес \_\_\_\_\_

5. УИН (ГТО) № \_\_\_\_\_ СНИЛС № \_\_\_\_\_

6. Сертификат персифицированного дополнительного образования (ПФДО)

№ \_\_\_\_\_ МЕД. ПОЛИС № \_\_\_\_\_

7. Категория: *из многодетной семьи, из полной (неполной) семьи, опекаемый*

(нужное подчеркнуть)

#### СВЕДЕНИЯ О РОДИТЕЛЯХ (законных представителях) УКАЗЫВАЮТСЯ ДЛЯ ЛИЦ ДО 18 ЛЕТ

**Ф.И.О. матери (полностью)** \_\_\_\_\_

Место работы, должность \_\_\_\_\_

Телефон (моб., дом., раб.) \_\_\_\_\_

**Ф.И.О. отца (полностью)** \_\_\_\_\_

Место работы, должность \_\_\_\_\_

Телефон (моб., дом., раб.) \_\_\_\_\_

С Уставом, правилами внутреннего распорядка, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_, правилами приема, отчисления и восстановления, с правилами и обязанностями лиц, проходящих спортивную подготовку, и другими документами,

регламентирующими реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта **ознакомлен(а)**.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Даю согласие на оказание, в случае необходимости, доврачебной медицинской помощи и проведение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством РФ.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Даю согласие на проведение, в случае необходимости, в отношении меня (моего ребенка) процедуры индивидуального отбора.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество полностью)

в соответствии со статьей 9 Федерального закона Российской Федерации от 26.07.2006 года № 152 –ФЗ «О персональных данных» даю письменное согласие на обработку моих персональных данных и персональных данных ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, данные паспорта (свидетельства о рождении) (серия и номер, дата выдачи,), адреса проживания, номер контактного телефона, результаты медицинских обследований.

Целью обработки персональных данных является обеспечение осуществления основных видов деятельности МБУДО «Спортивная школа» в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Обработка персональных данных осуществляется как на бумажных носителях, так и с использованием средств автоматизации.

Срок действия согласия на обработку персональных данных: устанавливается на весь период занятий в МБУДО «Спортивная школа».

Оператор, осуществляющий обработку персональных данных – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа».

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с документами, устанавливающими порядок обработки персональных данных, а также с моими правами и обязанностями в этой области.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(дата)

(подпись)

(расшифровка подписи)

**К заявлению прилагаю:**

1. Копию свидетельства о рождении (копия паспорта) поступающего;
2. Копию страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования;
3. Копию полиса обязательного медицинского страхования.
4. Справку об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для занятий **избранным видом спорта**.
5. Фото поступающего (3x4) для формирования личного дела - 1 шт.

Приложение № 4  
к Правилам приема на обучение по к  
Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки и  
дополнительным общеразвивающим  
программам в области физической  
культуры и спорта, утвержденным  
приказом МБУДО «Спортивная школа»  
от «25» апреля 2023 г. № 63

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о приемной комиссии по индивидуальному отбору**  
**поступающих на обучение по дополнительным**  
**образовательным программам спортивной подготовки**

Общие положения

1. Настоящее положение определяет порядок формирования и работы комиссии по индивидуальному отбору поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее соответственно – комиссия, поступающие), реализуемым в МБУДО «Спортивная школа» (далее – учреждение).
2. Комиссия в своей деятельности руководствуется федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Свердловской области, уставом учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами учреждения.

Функции комиссии

3. Комиссия выполняет следующие функции:  
организация и проведение индивидуального отбора поступающих по конкретной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;  
составление по каждой форме индивидуального отбора пофамильного списка-рейтинга поступающих с указанием оценок, полученных каждым поступающим;  
принятие решения о результатах отбора.

Порядок формирования комиссии

4. Комиссия формируется по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – программа спортивной подготовки) отдельно.
5. Состав комиссии определяется ежегодно приказом учреждения.
6. Комиссии формируются из числа педагогических работников учреждения, реализующих соответствующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. При необходимости в состав комиссии могут включаться другие работники учреждения, а также работники иных организаций.
7. Численность комиссии должна быть не менее пяти человек.
8. В состав комиссии входят председатель комиссии, секретарь комиссии и члены комиссии.
9. Председатель комиссии должен иметь высшее образование по специальности (направлению подготовки) «Физкультура и спорт», а также разряд или звание по соответствующему виду спорта.



10. Члены комиссии должны быть независимы от любого воздействия на принимаемые комиссией решения.

11. Полномочия члена комиссии могут быть прекращены в случаях:  
личного заявления члена комиссии о сложении полномочий;

длительной командировки или временной нетрудоспособности члена комиссии;  
прекращения трудовых отношений члена комиссии с учреждением.

12. Изменение персонального состава комиссии производится с соблюдением требований, предусмотренных настоящим Положением для формирования состава комиссии.

13. Срок полномочий комиссии исчисляется с даты издания приказа учреждения об утверждении персонального состава комиссии.

14. Заседание комиссии считается правомочным при участии в нем не менее половины членов комиссии, председателя комиссии или его заместителя.

15. Директор учреждения имеет право входить в состав любой комиссии, в том числе быть ее председателем.

### Порядок работы комиссии

16. График работы комиссии определяется датами проведения индивидуального отбора поступающих. О времени заседаний члены комиссии извещаются секретарем комиссии не позднее, чем за три рабочих дня до заседания.

17. Допускается проведение совместных заседаний нескольких комиссий.

18. Деятельностью комиссии руководит председатель комиссии, который:  
осуществляет общее руководство деятельностью комиссии;  
председательствует на заседаниях комиссии;  
обеспечивает единство требований, предъявляемых к поступающим при проведении индивидуального отбора.

19. Секретарь комиссии:  
отвечает за организационное обеспечение деятельности комиссии;  
осуществляет делопроизводство комиссии;  
несет ответственность за сохранность документов и иных материалов, рассматриваемых на заседаниях комиссии.

20. Члены комиссии имеют право:  
вносить предложения о совершенствовании организации работы комиссии и условий индивидуального отбора, поступающих;  
в случае несогласия с решением комиссии требовать внесения в протокол особого мнения или изложить его в письменной форме в заявлении на имя председателя комиссии.

21. Члены комиссии обязаны:  
участвовать в заседаниях комиссии;  
выполнять возложенные на них функции в соответствии с настоящим Положением и решениями комиссии;

соблюдать требования нормативных правовых актов, регулирующих порядок индивидуального отбора поступающих;

соблюдать конфиденциальность персональных данных поступающих, данных о результатах индивидуального отбора до их утверждения в установленном порядке, иной информации, полученной в связи с выполнением обязанностей члена комиссии.

22. Комиссии проводят свою работу в специально выделенных и оборудованных для проведения отбора помещениях (стадионах, спортивных залах, аудиториях), позволяющих ограничить доступ посторонних лиц и обеспечить соблюдение режима конфиденциальности информации и надлежащих условий хранения документации.

23. При проведении комиссией индивидуального отбора присутствие посторонних лиц не допускается.

24. Каждым членом комиссии ведется лист оценок, в котором указываются дата и место проведения отбора, фамилия, имя, отчество члена комиссии, фамилия, имя, отчество каждого поступающего, выставляются полученные оценки.

25. На каждом заседании комиссии ведется протокол, в котором отражается мнение всех членов комиссии.

26. Протокол заседания комиссии должен содержать следующую информацию: дата, время и место проведения заседания комиссии; фамилия, имя, отчество председателя комиссии, секретаря комиссии, присутствующих членов комиссии; пофамильный список-рейтинг с указанием оценок, полученных каждым поступающим; решение о результатах отбора.

27. Протокол подписывается председателем, секретарем и всеми членами комиссии.

28. Протоколы заседаний комиссии либо выписки из протоколов хранятся в личном деле учащегося, поступившего в учреждение на основании результатов отбора поступающих, в течение всего срока хранения личного дела.

29. Решение о результатах приема в учреждение принимается комиссией на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии или его заместителя. При равном числе голосов председательствующий на заседании комиссии обладает правом решающего голоса.

30. Комиссия передает протокол об указанных результатах директору учреждения не позднее следующего рабочего дня после принятия решения о результатах отбора.

#### Оплата работы членов комиссии

31. Оплата работы членов комиссии осуществляется в соответствии с Положением об оплате труда работников учреждения, утвержденным приказом учреждения.

**НОРМАТИВЫ**  
**общей физической и специальной физической подготовки для**  
**зачисления на обучение по каждой дополнительной**  
**образовательной программе спортивной подготовки**  
**и система оценок, применяемая при проведении отбора**

1. При осуществлении индивидуального отбора комиссия по индивидуальному отбору оценивает следующие способности:

1.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для девочек до одного года обучения</b>			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

<b>2. Для девочек свыше одного года обучения</b>			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°,

			сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
<b>3. Для мальчиков до одного года обучения</b>			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись".	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

	стороны		
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; "4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
<b>4. Для мальчиков свыше одного года обучения</b>			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	"5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - Удержание равновесия в течение 6 с; "4" - Удержание равновесия в течение 4 с; "3" - Удержание равновесия в течение 2 с; "2" - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансирующими движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной

	Выполнять поочередно одной и другой рукой.		плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис "углом" из вися на гимнастической стенке	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

### 1.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "художественная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для девочек</b>			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны;

			<p>"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>"3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>"1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>"4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>"3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>"2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>"1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 9 раз;</p> <p>"4" - 8 раз;</p> <p>"3" - 7 раз;</p> <p>"2" - 6 раз;</p> <p>"1" - 5 раз.</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>"5" - 16 раз;</p> <p>"4" - 15 раз;</p> <p>"3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>"2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>"1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То	балл	<p>"5" - сохранение равновесия 4 с;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 3 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 2 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 1 с;</p> <p>"1" - недостаточная фиксация равновесия.</p>



	же упражнение с другой ноги		
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>2. Для мальчиков</b>			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6-10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10

			см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; "1" - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; "4" - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "2" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение "Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 раз.
2.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в	балл	"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;

	исходное положение (за 10 с)		"3" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5"- 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге "ласточка", свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; "4" - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; "2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; "1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое,

			недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов ("шене"), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска -1,5-2 роста)	балл	"5" - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

### 1.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования мастерства по виду спорта "художественная гимнастика".

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для юниорок</b>			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза;

			"1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.

1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>2. Для юниоров</b>			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола 1-5 см; "3" - расстояние от пола 6-10 см спереди; "2" - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; "1" - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение "мост" из положения стоя или лежа	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 12 см

	гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)		и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение "Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: "5"- 12 раз; "4" - 11 раз; "3" - 10 раз; "2" - 9 раз; "1" - 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 20 раза; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	"5" - 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; "4" - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; "3" - 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; "1" - 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; "4" - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "3" - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "2" - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге "ласточка", свободная нога назад на уровне горизонтали,	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;



	руки вперед - в стороны, удерживать 5 с		<p>"4" - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	<p>"5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>"4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>"3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>"2" - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>"1" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>"4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног "под себя";</p> <p>"3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя";</p> <p>"2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя";</p> <p>"1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена,</p>

			постановка ног "под себя" в присед.
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 38-39 раз; "4" - 36-37 раз; "3" - 34-35 раз; "2" - 31-33 раза; "1" - 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, "мельница" булавами вперед за 10 с	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; "4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; "3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; "2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; "1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; "4" - 7 бросков без выхода их круга и перемещений; "3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 -средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень.

**1.1.Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Баскетбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года	Норматив свыше
-------	------------	---------	------------------	----------------

		измерения	обучения		года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**1.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "Баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	Не устанавливается		

	подготовки (до трех лет)	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

**1.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования мастерства по виду спорта "Баскетбол".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

3.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс».

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

**Для спортивной дисциплины "бокс"**

**1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет**

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16

**2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

**3. Нормативы специальной физической подготовки**

3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**3.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Бокс».**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд",		

		"первый спортивный разряд"
--	--	----------------------------

### 3.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования мастерства по виду спорта «Бокс».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
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
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
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	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	



	ногами		230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

### 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

### 4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в	количество раз	не менее	
			10	7

	исходное положение			
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**4.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		140	130
			130	120		
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

**4.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "волейбол".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

**4.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2                      9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			30                              15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			12                              -
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11                              +15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200                              180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			45                              38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более
			11,0                              11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			16                              12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			45                              38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>			
3.1.	Бег на 20 м	с	не более
			3,3                              4,3
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более
			12,2                              14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее
			9,0                              7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			180                              160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			36                              30
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

**5.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ".**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21

<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			60		
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		
			5	4	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>					
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			40		
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		
			4	3	

**5.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "всестилевое каратэ".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<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 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	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		36	30
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	не менее	
			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	не менее	
			20	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский		



		спортивный разряд"
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**5.3. Для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "всестилевое каратэ".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	не менее	
			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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"</b>				
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
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**6.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "дзюдо".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**6.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "дзюдо".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+кг", "весовая категория 50 кг";				
для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:**

для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+кг";

для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+кг", "весовая категория 63+кг"

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг";**

для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+кг", "весовая категория 48 кг"

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг";**

для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+кг"

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей** - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг";

**для девушек** - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"

5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

**6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей** - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг";

**для девушек** - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"

6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

**7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей** - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг";

**для девушек** - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"

7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4

7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p><b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг";</b></p> <p><b>для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"</b></p>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<p><b>9. Уровень спортивной квалификации</b></p>				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**6.3. 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 "дзюдо"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины

**1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)** - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг";

**для девушек (женщин)** - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)** - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг";

**для девушек (женщин)** - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:** "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг";

**для девушек (женщин)** - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"

3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
------	----------------------	---	----------	--



			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

**4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:** для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг";

для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"

4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

#### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

#### 7.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "киокусинкай".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-

	м					
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

## 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135

## 3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

### 7.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "киокусинкай".

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
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	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

**7.3. Для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "киокусинкай".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**8.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

**8.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	

	(вес штанги 70% от повторного максимума)		8
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**8.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,3                      5,6	
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 13                      10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20                      8	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее 60,0                      45,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**9.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"универсальный бой".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	6,0	4,8	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.00	6.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем туловища, лежа на спине, (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			6	5	8	7

**9.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта "универсальный бой".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.00	8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
1.8.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем туловища лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			9	7
2.3.	Лазание по канату (4 м)	количество раз	не менее	
			3	1
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	3

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

### 9.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "универсальный бой".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	



			13.00	15.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 20 с)	количество раз	не менее	
			16	10
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			12	12
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Лазание по канату без посторонней помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	5
2.6.	Удары руками по мешку (за 10 с)	количество раз	не менее	
			20	18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса учащегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса учащегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса учащегося)	количество раз	не менее	
			-	1

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
------	---	--	--	--

### 10.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "самбо".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		-

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

## 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

### 10.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "самбо".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
3.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский разряд"

**10.3. Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "самбо".**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	

			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

2. В соответствии с требованиями ФССП – 3 балла
3. 4 балла
4. 5 баллов
5. Проходной балл – 9 баллов
6. Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

Физические способности	Наименование упражнения	3 балла	4 балла	5 баллов
Скоростные		<i>в соответствии с требованиями ФССП</i>		
Координационные		<i>в соответствии с требованиями ФССП</i>		
Силовые		<i>в соответствии с требованиями ФССП</i>		

Приложение № 6  
к Правилам приема на обучение по к  
Правилам приема на обучение по  
дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки и  
дополнительным общеразвивающим  
программам в области физической культуры и  
спорта, утвержденным приказом МБУДО  
«Спортивная школа»  
от «25» апреля 2023 г. № 63

АПЕЛЛЯЦИЯ  
по результатам приема в МБУДО «Спортивная школа»

Прошу пересмотреть результаты индивидуального отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, состоявшегося «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., в отношении \_\_\_\_\_ в связи:

*указать причины*

а) с нарушением процедуры отбора, выразившимся в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

б) с несогласием с результатами отбора \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /