

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа Усть-Вымского района»**

Рекомендовано  
педагогическим советом  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.  
Протокол №

«Утверждаю»

Директор МБУ «СШ Усть-Вымского района»  
\_\_\_\_\_ Б.С. Пономарев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении индивидуального отбора и контрольно – переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Усть-Вымского района», реализующей программу спортивной подготовки разработанной в соответствии с Федеральным стандартом по выбранному виду спорта**

### **1. Общие положения**

- 1.1. Настоящее Положение (далее – Положение) разработано в соответствии Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказа Министерства спорта России от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно – спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, «Уставом МБУ «Спортивная школа Усть-Вымского района» (далее – Учреждение).
- 1.2. Положение регламентирует порядок проведения контрольно – переводных испытаний. Проведение контрольно – переводных испытаний является неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяющее оценить реальную результативность тренировочной деятельности.
- 1.3. Положение распространяется на все виды спорта, культивируемые Учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.
- 1.4. Положение является обязательным к исполнению для тренеров, сотрудников и занимающихся на всех уровнях подготовки.

### **2. Цели, задачи и функции**

2.1 Целью проведения контрольно – переводных испытаний является определение уровня развития общих физических и технических качеств занимающихся, необходимых для занятий видом спорта на последующем этапе обучения.

2.2. Контрольно – переводные испытания проводятся для решения следующих задач:

- выявление степени сформированной практических умений и навыков занимающихся в выбранном виде спорта;
- анализ полноты реализации программы по спортивной подготовке;

- определения уровня подготовленности занимающихся, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программы по спортивной подготовке.
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

### 2.3. Функции:

- тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

## **2. Порядок приема лиц для осуществления спортивной подготовки в МБУ «Спортивная школа Усть-Вымского района»**

2.2. Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

2.3. Учреждение вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного муниципального задания для проведения занятий по спортивной подготовке.

2.4. Прием в Учреждение производится в группы на этапы спортивной подготовки на текущий тренировочный год.

2.5. Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется в течение года:

- этап (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.

2.6. С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего года мест в Учреждении можно ознакомиться:

- непосредственно в спортивной школе;
- на официальном сайте Учреждения.

2.7. В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий избранным видом спорта в соответствии с утвержденной программой по виду спорта Учреждение организует индивидуальный отбор спортсменов на основании данного Положения об индивидуальном отборе, утвержденным приказом директора Учреждения.

2.8. Индивидуальный отбор в Учреждении осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства.

2.9. Решение о целесообразности зачисления поступающего в Учреждение выносится Приемной комиссией и оформляется приказом директора Учреждения.

### **3. Порядок создания и работы Приемной комиссии Учреждения**

3.2. В целях организации приема в Учреждение и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия). Комиссия формируется в количестве не более девяти человек.

3.3. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.

3.4. Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя – заместитель директора по спортивной работе.

3.5. В состав комиссии входят тренеры Учреждения, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки. Состав комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов и интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения. Персональный состав комиссии утверждается приказом Учреждения.

3.6. Права и обязанности членов Комиссии:

Председатель комиссии:

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

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

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

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

Члены Комиссии:

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

Порядок проведения заседаний Комиссии:

Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствуют более половины его членов. Решения Комиссии оформляется протоколом. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

1) В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать апелляционное заявление.

2) Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

3) В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

4) Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

5) Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

#### **4. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки**

4.2. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) (далее – Заявитель).

4.3. Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством РФ (далее – Уполномоченное лицо).

4.4. Прием заявлений осуществляется секретарем Приемной комиссии в соответствии с графиком работы Учреждения.

4.5. При обращении в Учреждение заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

- 1) Заявление установленного образца о приеме в Учреждение;
- 2) Копию паспорта либо копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;

3) Заключение о состоянии здоровья поступающего о возможности заниматься избранным видом спорта;

4) Копию полиса обязательного медицинского страхования;

5) Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

б) Согласие на обработку персональных данных.

4.6. Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются заявителю (уполномоченному лицу).

4.7. Заявитель (Уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для зачисления в Учреждение.

4.8. При приеме Учреждение (МБУ «СШ Усть-Вымского района») знакомит заявителя (уполномоченное лицо) с:

- 1) Уставом Учреждения;
- 2) Настоящим Положением;
- 3) Правилами внутреннего распорядка Учреждения;
- 4) Содержанием программы спортивной подготовки по виду спорта и другими локальными нормативными актами, регламентирующими процесс спортивной подготовки.

4.9. По результатам отбора поступающего и после предоставления заявителем (Уполномоченным лицом) необходимых для зачисления документов, а так же заключение сторонами соответствующего договора об оказании услуг спортивной направленности администрация принимает меры к зачислению спортсмена в Учреждение.

4.10. Зачисление в Учреждение осуществляется приказом директора Учреждения.

4.11. Группы по видам спорта формируются из числа спортсменов прошедших (при необходимости) предварительный отбор, предоставивших необходимые для зачисления документы, заключивших в установленном порядке соответствующий договор и зачисленных в Учреждение соответствующим приказом директора.

## **5. Основание для отказа в приеме в учреждение**

5.2. Отказом в приеме в Учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в Учреждении;
- отрицательные результаты индивидуального отбора;
  - неявка поступающего в установленное время для прохождения индивидуального отбора в Учреждение;
  - наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

– не соответствие возраста ребенка минимальному возрасту зачисления детей в Учреждение по видам спорта установленному Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

## **6. Организация контрольно-переводных испытаний**

6.2. Прием контрольно-переводных нормативов проводится по завершении годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

6.3. К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

6.4. Занимающиеся, участвующие в официальных спортивно-массовых мероприятиях, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

6.5. Контрольно-переводные испытания оформляются протоколом.

## **7. Оценка, анализ и оформление результатов приема контрольно-переводных нормативов**

7.2. Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, которые хранятся в администрации Учреждения на протяжении всего периода обучения.

7.3. Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов занимающихся анализируются администрацией Учреждения, вносятся в сводную таблицу и размещаются в общем доступе.

## **8. Комплектование групп по итогам контрольно-переводных испытаний**

8.2. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по виду спорта.

8.3. Группы на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся (письменное разрешение врача спортивной медицины, врача-педиатра), проявивших необходимую подготовку не менее 2-х лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

8.4. По итогам контрольно-переводных (приемных) испытаний занимающиеся, успешно сдавшие нормативы, переводятся в группу следующего года обучения на основании решения тренерского совета. Данное решение тренерского совета закрепляется приказом директора Учреждения.

8.5. Занимающиеся, не выполнившие требования соответствующих нормативов, (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства) на следующий год не переводятся, но на

основании решения тренерского совета Учреждения, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

8.6. Перевод учащихся на этапе начальной подготовки в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

8.7. Перевод занимающихся в группах на тренировочном этапе по годам обучения осуществляется, на основании стажа занятий по виду спорта, выполнение нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

8.8. Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и соответствии требованиям по виду спорта.

8.9. Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

## **9. Контроль и меры воздействия**

9.2. Контроль и ответственность за соблюдением требований Положения возлагается на комиссию по приему итоговых испытаний, старшего тренера отделения и тренеров групп.

9.3. Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательным для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

## **10. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку**

### **10.2. Прием на отделения:**

1) На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься соответствующими видами спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

2) Возраст для зачисления в группы начальной подготовки в соответствии с программой по видам спорта, федеральными стандартами спортивной подготовки:

- лыжные гонки- 9 лет
- волейбол – 9 лет
- футбол – 8 лет
- пауэрлифтинг – 10
- спортивное ориентирование – 8 лет
- дзюдо – 10 лет

## 11.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

### 3.1. Вид спорта – Лыжные гонки

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)



Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера <b>спорта</b>	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин. 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер <b>спорта</b> России, мастер <b>спорта</b> России международного класса	

### 3.2. Вид спорта - Дзюдо

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое	Контрольные (тесты) упражнения

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

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

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

### 3.3. Вид спорта – Волейбол

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-	Бросок мяча весом 1 кг из-

	за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## 3.4. Вид спорта – Футбол

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)

	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

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

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### 3.5. Вид спорта – Пауэрлифтинг

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее	Прыжок в длину с места (не



качества	160 см)	менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,04 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)

	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 120% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 90% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

### 3.6. Вид спорта – Спортивное ориентирование

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 29 мин 30 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км (не более 19 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	
Велокросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 28 мин 30 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 30 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

	менее 185 см)	менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 37 мин 50 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Велокросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 46 мин 30 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 25 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного	

	класса	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 35 мин)	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 19 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Велокросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 43 мин 30 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	