Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Закамск» г. Перми

Принято	Утверждаю
На педагогическом совете	Директор МБУ ДО
МБУ ДО «СШ	«СШ «Закамск» г. Перми
«Закамск» г. Перми	_____ Ю.Н. Росляков
Протокол №11 от 28.12.2023 г.	« *09* » *января* 2024 г.
	Приказ № 2/о от 09.01.2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении индивидуального отбора поступающих
в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми

Пермь 2024 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении индивидуального отбора поступающих в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Закамск» г. Перми (далее – положение, учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, утвержденными приказами Минспорта России; Уставом Учреждения.

1.2. Положение разработано с целью определения порядка и метода проведения индивидуального отбора, результаты которого являются основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

1.3. При организации приема поступающих Учреждение обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

II. Организация проведения индивидуального отбора

2.1. В целях проведения индивидуального отбора в Учреждении создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом директора Учреждения на год. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

2.2. Приемная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Председателем приемной комиссии является руководитель Организации или лицо, им уполномоченное.

2.3. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии. Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

2.4. Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителем Учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих осуществляет секретарь приемной комиссии.

2.5. Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается приказом директора Учреждения.

2.3. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.4. Прием поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный отбор проводится не позднее чем за 1 месяц до проведения комплектования групп, а также при наличии вакантных мест ежемесячно в течение календарного года.

2.5. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит прием нормативов, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Нормативы для поступления лиц соответствуют Федеральным стандартам спортивной подготовки и программам спортивной подготовки, реализуемым в Учреждении (приложение 1).

2.6. Для зачисления в учебно-тренировочные группы на этапы спортивной подготовки в Учреждение применяется бальная система оценки.

2.6. Минимальный возраст лиц, поступающих на этап спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

2.7. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя учреждения.

3. Оформление результатов индивидуального отбора

3.1. Результаты индивидуального отбора заносятся в протокол приемной комиссии.

3.2. Зачисление на бюджетные места происходит согласно рейтинга набранных баллов. Рейтинг выстраивается на основе полученных баллов по результатам выполнения нормативов. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых сумма набранных баллов выше.

3.3. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии. При равном количестве "за" и "«против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

3.4. Заключение приемной комиссии заносится в протокол приемной комиссии.

3.5. Протокол подписывается всеми членами приемной комиссии.

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах

измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.8. Данные результаты размещаются на информационном стенде учреждения и доводятся до поступающих.

3.7. В Учреждении предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные учреждением сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Приложение 1

Вид спорта: баскетбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по баскетболу на этап начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 20	Не менее 16	2
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,5	Не более 4,0	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по баскетболу на этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 22	Не менее 18	2
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,4	Не более 3,9	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по баскетболу на учебно-тренировочный этап до трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее13	Не менее7	3
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,0	Не более 9,4	3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 125	3
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 32	Не менее28	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 10,0	Не более10,7	2
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее35	Не менее30	2
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более65	Не более 70	2
2.4	Бег на 14 м	с	Не более 3,0	Не более 3,4	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по баскетболу на учебно-тренировочный этап свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее15	Не менее 9	3
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 8,8	Не более 9,2	3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145	3
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее30	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 9,8	Не более10,5	2
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 38	Не менее 33	2
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 63	Не более 68	2
2.4	Бег на 14 м	с	Не более 2,8	Не более 3,2	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по баскетболу на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее36	Не менее 15	3
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0	3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180	3
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее31	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,6	Не более 9,4	2
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом	см	Не менее	Не менее	2

	руками		39	34	
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 60	Не более 65	2
2.4	Бег на 14 м	с	Не более 2,6	Не более 2,9	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по баскетболу
на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 4,7	Не более 5,0	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее36	Не менее 15	3
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180	3
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 39	Не менее34	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,0	Не более 8,9	2
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 49	Не менее 45	2
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 55	Не более 60	2

Уровень спортивной квалификации для зачисления
в группы по баскетболу
по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский» Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»;	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Вид спорта: бокс

Нормативы общей физической подготовки
для зачисления в группы по боксу
на этап начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет					
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4	3
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 6,10	Не более 6,30	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее10	Не менее 5	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3	3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9	3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120	3
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 19	Не менее 13	2
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше					
2.1	Бег 60 м	с	Не более 10,9	Не более 11,3	3
2.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,20	Не более 8,55	3
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее13	Не менее 7	3
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 3	-	3
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 9	3
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4	3
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4	3
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135	3
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по боксу на этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,1	Не более 6,3	3
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее13	Не менее 7	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4	3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4	3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135	3
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16	3
	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9	3
2.2	Бег 1500 м	с, мин	Не более 8,05	Не более 8,29	3
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее18	Не менее 9	3
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-	3
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 11	3
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6	3
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 8,7	Не более 9,1	3
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145	3
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 26	Не менее 18	3
	3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Исходное положение – стоя, ноги согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее 7	Не менее6	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по боксу на учебно-тренировочный этап до трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9	3
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,05	Не более 8,29	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее18	Не менее 9	3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6	3
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4	3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135	3
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16	2
	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4	3
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,40	Не более 11,40	3
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее24	Не менее 10	3
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 8	Не менее 2	3
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8	3
2.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7,8	Не более 8,8	3
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 190	Не менее 160	3
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 39	Не менее 34	3
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21	2
	3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет и старше				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,3	Не более 17,2	3
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,20	3
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,30	-	3

3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 31	Не менее 11	3
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 11	Не менее 2	3
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9	3
3.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7.6	Не более 8,7	3
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	Не менее 170	3
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 36	2
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 18,00	3
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.30	-	3
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16	3
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 29	-	3
4. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1	Бег челночный 10х10 м	с	Не более 27,0	Не более 28,0	2
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23	2
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по боксу на учебно-тренировочный этап свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет					
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9	3
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,05	Не более 8,29	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее18	Не менее 9	3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6	3
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4	3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135	3
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16	2
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет					
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4	3
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,40	Не более 11,40	3
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее24	Не менее 10	3
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 8	Не менее 2	3
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8	3
2.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7,8	Не более 8,8	3
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 190	Не менее 160	3
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 39	Не менее 34	3
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет и старше					
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,3	Не более 17,2	3
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,20	3
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,30	-	3
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 31	Не менее 11	3
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 11	Не менее 2	3
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9	3
3.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7.6	Не более 8,7	3
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	Не менее 170	3
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 36	3
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 18,00	3
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.30	-	3
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16	3
3.13	Метание спортивного снаряда	м	Не менее	-	3

	весом 700 гр		29		
	4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10х10 м	с	Не более 27,0	Не более 28,0	2
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23	2
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по боксу на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 8,2	Не более 9,6	3
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	Не более 8,10	Не более 10,00	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35	3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +11	Не менее +15	3
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0	3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180	3
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 49	Не менее 43	3
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 40	Не менее 27	2
	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 16,0	3
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50	3
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-	3
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее45	Не менее 35	3
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8	3
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16	3
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9	3
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 185	3
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44	3
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30	3
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-	3
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20	3
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-	3
	3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 16,4	3
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50	3
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-	3
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35	3
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 8	3
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16	3
3.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2	3
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 195	3
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35	3
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30	3
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.00	-	3
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21	3
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-	3
	4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10х10 м	с	Не более 25,0	Не более 25,5	2
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7	2
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7	2

4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 24	2
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 303	Не менее 297	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по боксу на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 15,4	3
1.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50	3
1.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-	3
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40	3
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 14	Не менее 10	3
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16	3
1.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9	3
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 200	3
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44	3
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30	3
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-	3
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20	3
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-	3
	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 15,4	3
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50	3
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-	3
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40	3
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 10	3
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16	3
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2	3
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 200	3
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35	3
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30	3
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 22.00	-	3
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21	3
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-	3
	3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный 10х10 м	с	Не более 24,0	Не более 25,0	3
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7	3
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7	3
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 32	Не менее 30	3
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 321	Не менее 315	3

Уровень спортивной квалификации для зачисления в группы по боксу по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский»	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»; Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивное звание «мастер спорта России»

Вид спорта: дартс

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		3
			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		3
			6	4	10	5	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более		3
			7.10	7.35	-	-	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		3
			-	-	6.10	6.30	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		3
			+1	+3	+2	+3	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		3
			110	105	130	120	
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее		2
			2	1	3	2	
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		не менее		2
			6		7		
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее		2
			3		4		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по дартсу на учебно-тренировочный этап до трех лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		3
			6,0	6,2	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		3
			5.50	6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			13	7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		3
			+4	+5	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			9,6	9,9	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			140	130	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		3
			22	15	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее		2
			6	5	
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			3		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по дартсу на учебно-тренировочный этап свыше трех лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		3
			5,8	6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		3
			5.0	5.30	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			16	10	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		3
			+5	+6	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			9,2	9,5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			160	150	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		3
			25	18	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее		2
			7	6	
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			3		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по дартсу на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		3
			9,2	10,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		3
			9.40	11.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			24	10	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		3
			+6	+8	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			7,8	8,8	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			190	160	

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			39	34	
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		3
			34	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		2
			15	10	
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 6 м. (5 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			4		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по дартсу на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		3
			8,2	10,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		3
			8.10	10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		3
			+11	+15	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			7,2	8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			215	180	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			49	43	
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		3
			40	27	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		2
			16	10	

Уровень спортивной квалификации для зачисления в группы по дартсу по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»;Спортивный разряд «первый юношеский»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивный разряд «мастер спорта России»

Вид спорта: <u>лыжные гонки</u>

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на этап начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 60 метров	с	Не более 11,5	Не более 12,0	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	Не менее 130	3
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 30	Не менее 25	3
1.4	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 6,30	Не более 7,00	2

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 60 метров	с	Не более 11,0	Не более 11,6	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 140	3
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее 30	3
1.4	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на учебно-тренировочный этап до двух лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 100 метров	с	Не более 16,0	Не более 16,8	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 170	Не менее 155	3
1.3	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 4,00	Не более 4,15	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	Не более 14,20	Не более 15,20	2
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	Не более 13,00	Не более 14,30	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на учебно-тренировочный этап свыше двух лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 100 метров	с	Не более 15,0	Не более 15,8	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 175	Не менее 160	3
1.3	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 3,45	Не более 4,00	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	Не более 14,10	Не более 15,10	2
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	Не более 12,50	Не более 14,20	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 2000 метров	Мин, с	-	Не более 8,35	3
1.2.	Бег 3000 метров	Мин, с	Не более 9,40	-	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	Не более 17,40	2
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	Не более 31,00	-	2
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	Не более 17,00	2
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	Не более 28,30	-	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по лыжным гонкам на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			Мальчики	Девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 2000 метров	Мин, с	-	Не более 8,15	3
1.2.	Бег 3000 метров	Мин, с	Не более 9,20	-	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	Не более 17,20	2
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	Не более 30,30	-	2
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	Не более 16,40	2
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	Не более 28,00	-	2

Уровень спортивной квалификации для зачисления в группы по лыжным гонкам по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский»	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»; Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивное звание «мастер спорта России»

Вид спорта: пулевая стрельба

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по пулевой стрельбе на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		3
			6.10	6.30	5.50	6.20	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		3
			10	5	13	7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		3
			+2	+3	+4	+5	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		3
			27	24	32	27	
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее		2
			14,7	11,8	16,5	14,5	
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее		2
			20		22		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по пулевой стрельбе на учебно-тренировочный этап до трех лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		3
			8.05	8.29	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			18	9	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			36	30	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее		2
			10.0	7.0	
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее		2
			5.0	3.0	
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее		2
			1.00	0.30	
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		2
			18	15	
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 25		2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по пулевой стрельбе на учебно-тренировочный этап свыше трех лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		3
			8.00	8.20	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			20	10	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			38	32	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее		2
			9,50	6,50	
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее		2
			4,50	2,50	
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее		2
			0.50	0.20	
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		2
			18.5	15.5	
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 28		2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по пулевой стрельбе на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		3
			8.10	10.00	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			36	15	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			49	43	

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее		2
			12.0	9.0	
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее		2
			8.0	6.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее		2
			10.0	7.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее		2
			1.30	1.00	
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее		2
			10		
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		2
			24	22	
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		2
			35		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по пулевой стрельбе на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		3
			8.10	10.00	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		3
			36	15	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		3
			49	43	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее		2
			15.0	10.0	
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин, с	не менее		2
			8.0		
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее		2
			10.0		
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее		2
			1.30	1.00	
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее		2
			8.0		
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее		2
			20,0	15,0	
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		2
			40		

Уровень спортивной квалификации для зачисления в группы по пулевой стрельбе по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский»		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивный разряд «мастер спорта России»

Вид спорта: <u>футбол</u>

Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления в группы по футболу
на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"							
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		3
			-	-	9,30	10,30	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		3
			2,35	2,50	2,30	2,40	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более		3
			-	-	6,0	6,5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		3
			100	90	120	110	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"							
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более		2
			3,20	3,40	3,00	3,20	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		2
			-	-	8,60	8,80	
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		2
			-	-	11,60	11,80	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее		2
			-	-	5	4	

Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления в группы по футболу
на учебно-тренировочный этап до трех лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		3
			2,20	2,30	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			8,70	9,00	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		3
			5,40	5,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			160	140	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		2
			2,60	2,80	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		2
			7,80	8,00	
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более		2
			10,00	10,30	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее		2
			8	6	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по футболу
на учебно-тренировочный этап свыше трех лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		3
			2,10	2,20	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			8,60	8,90	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		3
			5,30	5,50	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			170	150	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее		3
			32	29	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		2
			2,50	2,70	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		2
			7,70	7,90	
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более		2
			9,90	10,20	
2.4.	Удар на точность по воротам (10	количество	не менее		2

	ударов)	попаданий	6	5	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			6	5	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее		2
			9	7	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по футболу на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		3
			1,95	2,10	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			7,40	7,80	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		3
			4,80	5,00	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			230	215	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее		3
			35	27	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		2
			2,25	2,40	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		2
			7,10	7,30	
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более		2
			8,50	8,70	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее		2
			15	12	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по футболу на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более		3
			1,90	2,05	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		3
			7,15	7,50	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		3
			4,40	4,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		3
			250	215	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее		3
			40	30	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		2
			2,10	2,30	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		2
			6,60	6,90	
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более		2
			8,30	8,60	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее		2
			5	4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее		2
			18	15	

Уровень спортивной квалификации для зачисления в группы по футболу по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	-	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"