

**ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО:

На Тренерском совете

ПМАОУ ДО «СПШ»

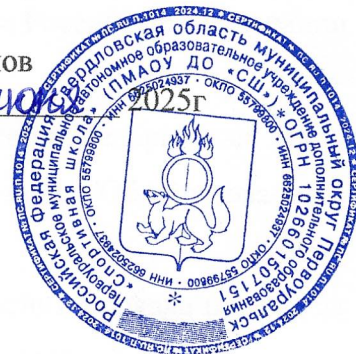
Протокол № 3 от «29» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПМАОУ ДО «СПШ»

М.В. Юланов

Приказ № 354 от «10» мая 2025г.



**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ В ПМАОУ ДО «СПШ»**

г. Первоуральск,

2025г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об особенностях организации и проведения индивидуального отбора поступающих (далее – Положение) в ПМАОУ ДО «СШ» (далее – Учреждение) является локальным актом, регламентирующим порядок организации и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с законодательством Российской Федерации на основании:

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984;
- Устава Учреждения.

1.3. Учреждение проводит индивидуальный отбор в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ способности в области физической культуры и спорта.

1.4. При проведении индивидуального отбора поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

2. Организация проведения индивидуального отбора

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией Учреждения.

2.2. График индивидуального отбора утверждается приказом директора Учреждения. Информация о сроках проведения индивидуального отбора размещается на официальном сайте Учреждения в

информационно-телекоммуникационной сети "Интернет, но не позднее чем за месяц до начала приема документов.

2.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы.

2.4. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя Учреждения.

2.5. Результаты индивидуального отбора размещаются на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и на своем информационном стенде, но не позднее чем через три рабочих дня после его проведения, с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.6. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.7. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

2.8. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

2.9. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, что подтверждается медицинской справкой.

2.10. Для прохождения индивидуального отбора поступающему необходимо иметь спортивную одежду и спортивную обувь.

3. Формы индивидуального отбора поступающих

3.1. Для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам поступающему необходимо сдать ряд контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
иные спортивные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный
этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не более	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положение лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания «2» – 20 см до касания «1» – 25 см до касания
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

2.4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги стопы не оттянуты, плечи приподняты «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты «2» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты

2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«легкая атлетика»**

Девочки



Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,2	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	Средний	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	Ниже среднего	7,2	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
Прыжок в длину с места	Выше среднего	160	170	180	190	200	210	220	230	235
	Средний	140	160	170	180	190	200	210	220	225
	Ниже среднего	120	150	160	170	180	190	200	210	215
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,2	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	Средний	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	Ниже среднего	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
Пресс за 30 сек	Выше среднего	12	14	16	18	20	22	24	26	28
	Средний	10	12	14	16	18	20	22	24	26
	Ниже среднего	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Мальчики

Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,0	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	Средний	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	Ниже среднего	6,9	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
Прыжок в длину с места	Выше среднего	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	Средний	0	170	180	190	200	210	220	230	240
	Ниже среднего	150	160	170	180	190	200	210	220	230
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,0	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	Средний	8,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	Ниже среднего	9,0	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
Подтягивание	Выше среднего	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Средний	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	Ниже среднего	1	2	4	6	8	10	12	14	16

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
1.	И.П.-сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
2.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.
3.	«Корзиночка» - из положения лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди, выпрямить руки прогнуться назад и согнуть ноги в коленях, коснуться стопами головы	Касание носками затылка
4	«Лягушка» - исходное положение – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу. Плавное опустите предплечья на пол, максимально прогните спину. Останьтесь в такой позиции 30 секунд и вернитесь в исходное положение.	Бедро развернуто на 180, касание пола

Примечание: данные тесты оцениваются из 5 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«волейбол»**

ЮНОШИ



№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	5,5-5,2	5,2-5,0	5,0-4,7
2	Бег 30м (5хбм), с	13,0-12,7	12,7-12,5	12,5-12,0
3	Бег 92м с изменением направления «елочка», с	30,0-29,0	29,0-27,0	27,0-25,0
4	Прыжок в длину с места, см	160-170	170-190	190-210
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25-30	30-36	36-42
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	4,5-5,0 8,0-9,0	5,0-6,5 9,0-10,0	6,5-8,0 10,0-12,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	14-16	18-22	23-26



ДЕВУШКИ

№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	6,0-5,8	5,8-5,6	5,5
2	Бег 30м (5хбм), с	13,2 -13,0	13,0-12,7	12,7-12,5
3	Бег 92 м с изменением направления «елочка», с	35,0-32,0	32,0-29,0	29,0-27,0
4	Прыжок в длину с места, см	155-160	160-170	170-180
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24-28	28-32	35-40
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	4,0-4,5 5,0-7,0	4,5-5,5 7,0-9,0	5,5-7,5 9,0-10,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10-12	14-16	16-20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«баскетбол»**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
7-8	144	135-143	134-128	143	134-142	132-125
9-10	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
11-12	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
13-14	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
15	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
16	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
17	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
7-8	300	290-200	190	200	190-160	150
9-10	320	310-250	240	220	210-190	180
11-12	350	340-290	280	270	260-210	190
13-14	380	370-300	290	300	290-250	240
15	400	390-320	300	350	340-290	280
16	480	470-420	400	450	440-360	340
17	520	490-450	420	500	480-450	400
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.						
7-8	16	14-15	12-13	15	13-14	11-12
9-10	18	17-16	15-14	16	14	12-13
11-12	19	18	17-16	18	15	13-14
13-14	21	20-19	18	19	16-17	14-15
15	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
16	23	22-21	20	22	19-18	16-17
17	24	23-22	21	23	20-19	17-18
БЕГ 20 м.(с).						
7-8	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
9-10	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
11-12	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
13-14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
16	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
17	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
			6.10	6.30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120