

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

СОГЛАСОВАНО:

На Тренерском совете

ПМАОУ ДО «СП»

Протокол № 5 от «17» апреля 2026



Директора ПМАОУ ДО «СП»

Сюлатова
июня 2026 г

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

г. Первоуральск,

2026 г.

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 14.11.2025 № 954;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 970;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 959;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1142;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Самбо", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол", утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008;
- 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.

Таблица № 1

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 4 балла

№ 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 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
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

Таблица № 2

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 "баскетбол"

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов

№ 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	
			9,2	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	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица № 4

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 "волейбол"

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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»	

Таблица № 5

Нормативы

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

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов

№ 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	
			9,8	9,9	9,4	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	
			122	117	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 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица № 6

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»

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 3 баллов (в соответствии со спортивной дисциплины)

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
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»				

Таблица № 7

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

*Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов
Минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов*

№ 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	

			6,3	6,5	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	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	
			9,7	10,1	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130

Таблица № 8

**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»**

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 11 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
			толчком двумя ногами	162
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
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 «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 9

**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 Минимальное количество баллов для зачисления – 12 баллов			

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в 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, 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 <i>Минимальное количество баллов для зачисления – 36 баллов</i>			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	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 (от 7 лет)	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» - не выполнен захват
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» - расстояние от пола до бедра более 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 открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» - 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	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой 1-2

	плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой		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.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень

Таблица № 10

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 «художественная гимнастика»

Минимальное количество баллов для зачисления – 40 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад

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

1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой ноги назад, равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутри
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движением туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движением туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Таблица № 11

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «легкая атлетика»

(для зачисления на этап необходимо выполнить все 4 норматива с показателем «средний» или «выше среднего»)

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	150	170	180	190	200	210	220	230	240
	Ниже среднего	130	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

Таблица № 12

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «тхэквондо»

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 5 баллов

№ 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	см	не менее	

	ногами		130	120
--	--------	--	-----	-----

Таблица № 13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «художественная гимнастика»**

Минимальное количество баллов для зачисления – 20 баллов

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	И.П. – лежа на спине 1-2 – «Мост»	Руки держать вертикально, прямые в локтях, колени прямые
2.	И.П. - сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола
Равновесие		
1.	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе	Колени прямые, пятки как можно выше от пола
Музыкальность		
1.	Размер 2\4, 4\4 Выполнение простых прыжков на двух ногах или одной, танцевальные шаги	Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов

Примечание: данные тесты оцениваются от 1 до 5 баллов.

Таблица № 14

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «футбол»**

Минимальное количество баллов для зачисления – 2 балла (до года обучения) 8 баллов (свыше 1 года обучения)

N 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	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого	с	не более		не более	

	старта		2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	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	
			-	-	5	4

Таблица № 15

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «самбо»**

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
--	---	---

Таблица № 16

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «волейбол»**

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов

№	Норматив	7-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
1	Бег 30м, с	6,0-5,8	5,8-5,6	5,5
2	Бег 30м (5х6м), 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	4,5-5,5	5,5-7,5
		5,0-7,0	7,0-9,0	9,0-10,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10-12	14-16	16-20