

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

СОГЛАСОВАНО

ПРИНЯТО

Советом Училища
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Протокол № 01 от « 23 » января 2024 г.
Председатель Совета Училища

Директор
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Приказ № 29 от «23» января 2024 г.

Володина Н.В.

« 23 » января 2024 г.



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00D7D3338E32DA474FE09B925D7D94374B
Кому выдан: Тряпичников Евгений Владимирович
Действителен: с 03.03.2023 до 26.05.2024

Е.В. Тряпичников

**ПЕРЕЧЕНЬ И ФОРМЫ
индивидуального отбора (вступительных испытаний)
поступающих в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
на 2024/25 учебный год**

1. Общие положения

1.1. Настоящий локальный нормативный акт разработан в целях проведения индивидуального отбора (вступительных испытаний) при организации приема граждан (далее – поступающий, абитуриент) в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина» (далее – Училище) на:

- обучение по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки;

- обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» (в том числе на платное обучение);

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (в том числе при зачислении лиц из числа выпускников Училища, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на условиях государственного задания).

1.2. Правовое основание:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57;

- Перечень вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 г. № 1422;

- Порядок приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 г. № 458;

- Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 г. № 457;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- иные акты законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта,

- Устав Училища, локальные нормативные акты Училища;

1.3. Формы индивидуального отбора (вступительных испытаний) (далее – индивидуальный отбор) представляют собой систему оценки способностей поступающих к занятию соответствующим видом спорта.

1.4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при отсутствии противопоказаний для занятия соответствующим видом спорта при поступлении создаются необходимые условия для прохождения индивидуального отбора наравне с остальными поступающими.

2. Перечень форм индивидуального отбора

2.1. Система индивидуального отбора поступающих в Училище включает в себя следующие формы:

2.1.1. Предварительные просмотры (для поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки);

2.1.2. Анализ результатов выступлений поступающих на официальных всероссийских соревнованиях (анкетирование) (для всех видов программ);

2.1.3. Тестирование поступающих по общей физической подготовке (для всех видов программ);

2.1.4. Тестирование поступающих по специальной физической подготовке по избранному виду спорта (для поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки);

2.1.5. Индивидуальная консультация-собеседование (для всех видов программ).

2.2. Поступающие в Училище проходят медицинское обследование в соответствии с законодательством и психологическое тестирование, результаты которых учитываются при конкурсном отборе в ходе индивидуального собеседования.

2.3. При приеме от поступающего полного комплекта документов, предусмотренных Правилами приема на 2024/25 учебный год, инструктор-методист оформляет на каждого поступающего Конкурсную карту (Приложение 1), в которой проставляются отметки о полученных поступающим баллах и зачетах при прохождении им форм индивидуального отбора.

3. Формы индивидуального отбора и система оценки знаний (умений) поступающих

3.1. Предварительный просмотр

3.1. Предварительный просмотр включает в себя просмотр следующих видов подготовки у поступающих по избранному виду спорта (таблица 1):

Таблица 1

Параметр оценки поступающего на предварительном просмотре	Количество баллов
техническая подготовка	от 0 до 3
тактическая подготовка	от 0 до 3
теоретическая подготовки	от 0 до 3
психологическая подготовка	от 0 до 3

Количество баллов проставляется в зависимости от наличия/отсутствия данного вида подготовки у поступающего в соответствии с федеральным стандартом спортивной

подготовки по избранному виду спорта, а также с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, где:

- 0 – подготовка отсутствует;
- 1 – имеется, но незначительно;
- 2 – имеется в достаточной степени, но есть небольшие недоработки;
- 3 – отличная подготовка.

3.2. Анализ результатов выступлений поступающих на официальных всероссийских соревнованиях

3.2.1. Программа Анализа результатов выступлений поступающих на официальных всероссийских соревнованиях включает в себя анализ:

- выступлений на всероссийских соревнованиях, в которых принял участие поступающий и места, которое занял на указанных соревнованиях спортсмен-кандидат, в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 2);
- участия в составе сборных команд региона, России по видам спорта (таблица 3);
- наличия у поступающего спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 4);

3.2.2. По результатам рассмотрения представленных поступающими документов и расстановки баллов составляется рейтинг поступающих – от получивших наибольшее количество баллов до получивших наименьшее количество баллов.

Рейтинг составляется отдельно по поступающим на места, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Нижегородской области (далее - бюджет) и поступающим за счет средств физических и (или) юридических лиц (на платной основе).

3.2.3. Система оценивания при проведении данного вида испытания осуществляется в соответствии с Таблицами 2, 3, 4.

Таблица 2

Уровень всероссийских соревнований и занятое место

Уровень всероссийских соревнований	Занятое место	Количество баллов
Чемпионат России или Международные соревнования (ранг: чемпионат и первенство Мира), включенные в ЕКП	1-8	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-8 место)
Кубок России Международные соревнования (ранг: финал Кубка Мира), включенные в ЕКП	1-3	40 (1 место), 30 (2-3 место)
Первенство России (молодежь, юниоры)	1-6	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-6 место)
Первенство России (старшие юноши)	1-6	50 (1 место), 40 (2-3 место), 30 (4-6 место)
Финал Спартакиады молодежи	1-6	50 (1 место), 40 (2-3 место), 30 (4-6 место)
Финал Спартакиады учащихся	1-6	40 (1 место), 30 (2-3 место), 20 (4-6 место)
Финал Всероссийских соревнований среди спортивных школ или Международные официальные старты, включенные в ЕКП	1-3	40 (1 место), 30 (2-3 место)
Официальные Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП) в составе сборной команды субъекта РФ	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат /первенство федеральных округов	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат /первенство субъектов РФ	1-3	20 (1 место), 10 (2-3 место)

Наличие в списочном составе сборных команд региона, России

Члены сборных команд России	основной состав	100 баллов
	молодежный, юниорский состав	80 баллов
	юношеский состав	60 баллов
Члены сборных областей, краев, республик	основной состав	40 баллов
	молодежный, юниорский состав	20 баллов
	юношеский состав	10 баллов

Таблица 4

Наличие у поступающего спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта

Спортивное звание/разряд	Количество баллов
Мастер спорта России международного класса	100
Мастер спорта России	100
Кандидат в мастера спорта	70
Первый спортивный разряд	50

3.3. Тестирование по общей физической подготовке

3.3.1. Программа тестирования включает в себя определенный перечень упражнений (таблица 5).

Таблица 5

Перечень упражнений	
№ п/п	Вид упражнений
1	Бег на 60м
2	Прыжок в длину с места
3	Подтягивание в висе на перекладине (юноши), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки)
4	Кросс –1000 м

3.3.2. Нормативы физической оценки подготовленности при тестировании осуществляется в соответствии с утвержденными директором Училища нормативами испытаний по ОФП (См. Приложение 2).

3.3.3. Полученные поступающим баллы по общей физической подготовке суммируются с баллами, полученными по результатам анализа результатов выступлений спортсменов-кандидатов на официальных всероссийских соревнованиях (пункт 3.1) и составляется общий рейтинг поступающих – от получивших наибольшее количество баллов до получивших наименьшее количество баллов.

Рейтинг составляется отдельно по поступающим на места, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Нижегородской области (далее - бюджет) и поступающим за счет средств физических и (или) юридических лиц (на платной основе).

3.4. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

Нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также баллы за их прохождение указаны в приложении 3 к настоящему локальному нормативному акту.

В рейтинг на зачисление на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта входят спортсмены, набравшие не менее 40 баллов за тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта (выполнившие минимальный норматив не менее чем по трем упражнениям).

Баллы по тестированию по общей физической подготовке (п. 3.3) и тестированию по специальной физической подготовке по избранному виду спорта (п. 3.4) суммируются для формирования общего рейтинга.

3.5. Индивидуальная консультация-собеседование

3.5.1. Программа индивидуальной консультации-собеседования включает в себя итоговый анализ прохождения поступающим лицом вступительных испытаний

(тестирование по общей физической подготовке, тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта, анализ результатов выступлений поступающего во всероссийских и международных соревнованиях), составление и рассмотрение суммарного рейтинга поступающих.

3.5.2. Поступающие в Училище проходят медицинский осмотр(обследование) и психологическое тестирование, проводимое в Училище, результаты которых учитываются при индивидуальном отборе, в частности, на обучение по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки – отсутствие противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта; на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» - наличие пройденного поступающим обязательного предварительного медицинского осмотра (обследования); на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

3.5.3. С целью зачисления в 10-11 класс дополнительно проводится тестирование по предметам, изучаемым на углубленном уровне, а также учет индивидуальных достижений в соответствии с Правилами приема, утверждаемых Училищем ежегодно.

3.5.4. По результатам индивидуальной консультации-собеседования, рассмотрения рейтингов поступающих, приемная комиссия принимает одно из следующих решений:

- 1) о зачислении поступающего лица в Училище;
- 2) об отказе в зачислении поступающего лица в Училище.

3.5.4. В случае если численность поступающих, включая поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Нижегородской области, Училище осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, результатов вступительных испытаний, результатов индивидуальных достижений, сведения о которых поступающий вправе представить при приеме.

Результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, учитываются по общеобразовательным предметам в порядке, установленном в Правилах приема, утверждаемых Училищем ежегодно.

Результаты индивидуальных достижений учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации.

Порядок учета результатов индивидуальных достижений устанавливается Училищем в Правилах приема, утверждаемых Училищем ежегодно.

4. Правила проведения форм индивидуального отбора

4.1. Предварительный просмотр

4.1.1. Для проведения данного вида индивидуального отбора на информационном стенде Училища, а также на официальном сайте Училища в сети Интернет размещается информация о времени и месте проведения предварительного просмотра по избранному виду спорта.

4.1.2. Предварительный просмотр проводится с использованием спортивной материально-технической базы Училища тренерами-преподавателями Училища по избранному виду спорта с участием инструкторов-методистов Училища, а также с возможностью участия спортивного врача и педагога-психолога Училища.

4.1.3. В ходе предварительного просмотра поступающие выполняют контрольные упражнения на выявление технической, тактической, теоретической и психологической

подготовки под руководством тренера-преподавателя по виду спорта, или спортивного врача, или педагога-психолога НОУОР.

Предварительный просмотр может проводиться в сроки от одного дня до недели.

4.2. Анализ результатов выступлений поступающих во всероссийских соревнованиях

4.2.1. Для проведения данного вида испытания поступающий представляет документы, подтверждающие участие поступающего во всероссийских соревнованиях с указанием на занятое место, присвоенные спортивное звание и спортивный разряд.

Копии указанных документов вкладываются в личное дело поступающего.

4.2.2. При анализе результатов выступлений поступающего во всероссийских соревнованиях учитываются результаты выступления на основании протоколов соревнований.

При анализе результатов выступлений поступающего во всероссийских соревнованиях в первую очередь рассматриваются результаты выступлений на чемпионатах и первенствах России, далее учитываются результаты выступления в Кубках России на основании протоколов соревнований за последний или текущий сезон по избранному виду спорта.

4.3. Тестирование по общей физической подготовке

4.3.1. Тестирование по общей физической подготовке проводится с целью оценки текущей физической подготовленности поступающих.

4.3.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища.

4.4. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

4.4.1. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта проводится с целью оценки специальной физической подготовки поступающих лиц по избранному виду спорта на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4.4.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища.

4.5. Индивидуальная консультация-собеседование

4.5.1. Индивидуальная консультация-собеседование начинается с представления тренером Поступающего для зачисления в Училище и его характеристики. Приемная комиссия анализирует личное дело поступающего, в том числе результаты вступительных основных и дополнительных испытаний, наличие медицинских документов. Приемная комиссия вправе задать поступающему поясняющие вопросы, касающиеся его образования и спортивной деятельности.

4.5.2. В индивидуальной консультации-собеседовании принимают участие директор Училища (председатель приемной комиссии), заместитель директора по спортивной подготовке, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, старший инструктор-методист (ответственный секретарь приемной комиссии), инструктор-методист отдела спортивной подготовки и методического обеспечения, методист учебной части, старший воспитатель, врач, тренеры-преподаватели и педагог-психолог Училища, представители министерства спорта Нижегородской области.

В индивидуальной консультации-собеседовании также может принять участие тренер-преподаватель, рекомендуемый поступающего.

4.5.3. Медико-биологическое исследование проводится врачом медицинской части Училища на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности, результатов медицинских осмотров).



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Нижегородское областное училище
олимпийского резерва имени В.С. Тишина"**

603136, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д.110Б.
тел./факс 435-61-91, тел. 435-61-70, 435-61-88



Конкурсная карта

Ф.И.О. поступающего (полностью)

Дата рождения

Избранный вид спорта

Ф.И.О. тренера (полностью)

Ходатайство

- СПО Основа обучения бюджетная платная
- Образовательные программы основного общего и среднего общего образования
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

1	Спортивный раздел		Баллы
	Предварительный просмотр		
	Разряд/звание		
	Анализ результатов выступлений		
	Сборная команда		
2	Психологическое тестирование		
3	Медицинский осмотр (обследование) (заключение врача спортивной медицины УОР)		
		К сдаче нормативов	
	Результаты тестирования по ОФП		
	Результаты тестирования по СФП		
	СУММА ОФП и СФП		
ИТОГ: КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ _____			
4	Учебный раздел		
	Анализ учебной деятельности	средний балл - _____ изучаемый язык - _____	
	Индивидуальные достижения	Количество баллов - _____	
	ОБЩИЙ БАЛЛ		

ИТОГ: _____

НОРМАТИВЫ**вступительных испытаний по общей физической подготовке
для поступающих в
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»****ДЕВУШКИ**

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	10.1	25	9.8	25	9.6	25	9.5	25	9.4	25	9.3	25	9.1	25	9.0	25	8.9	25
		10.5	20	10.1	20	9.8	20	9.7	20	9.6	20	9.5	20	9.4	20	9.2	20	9.2	20
		10.8	15	10.3	15	10.0	15	9.9	15	9.7	15	9.6	15	9.6	15	9.5	15	9.4	15
		11.1	10	10.7	10	10.5	10	10.2	10	10.0	10	9.9	10	9.8	10	9.8	10	9.7	10
		11.4	5	10.9	5	10.8	5	10.6	5	10.4	5	10.3	5	10.0	5	10.0	5	10.0	5
		11.8	3	11.3	3	11.2	3	11.0	3	10.6	3	10.5	3	10.4	3	10.3	3	10.3	3
2.	Кросс 1000 метров	4.35	25	4.25	25	4.10	25	4.00	25	3.55	25	3.50	25	3.45	25	3.40	25	3.35	25
		4.42	20	4.38	20	4.20	20	4.10	20	4.04	20	4.00	20	3.55	20	3.50	20	3.45	20
		4.50	15	4.45	15	4.29	15	4.20	15	4.15	15	4.10	15	4.05	15	4.00	15	3.55	15
		5.05	10	4.57	10	4.40	10	4.30	10	4.25	10	4.20	10	4.15	10	4.10	10	4.05	10
		5.15	5	5.08	5	4.52	5	4.47	5	4.37	5	4.30	5	4.25	5	4.20	5	4.15	5
		5.30	3	5.18	3	5.00	3	4.55	3	4.52	3	4.40	3	4.35	3	4.30	3	4.25	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	17	25	18	25	19	25	20	25
		11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	16	20	17	20	18	20	19	20
		10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	15	15	16	15	17	15	18	15
		9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	17	10
		8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5
		7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	15	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	25	185	25	190	25	195	25	200	25	205	25	210	25	215	25	220	25
		165	20	180	20	185	20	190	20	195	20	200	20	205	20	210	20	215	20
		160	15	175	15	180	15	185	15	190	15	195	15	200	15	205	15	210	15
		155	10	170	10	175	10	180	10	185	10	190	10	195	10	200	10	205	10
		150	5	165	5	170	5	175	5	180	5	185	5	190	5	195	5	200	5
		145	3	160	3	165	3	170	3	175	3	180	3	185	3	190	3	195	3

ЮНОШИ

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	9.3	25	8.4	25	8.3	25	8.2	25	8.0	25	8.0	25	7.9	25	7.8	25	7.8	25
		9.6	20	8.6	20	8.5	20	8.4	20	8.2	20	8.2	20	8.1	20	8.0	20	8.0	20
		9.9	15	9.0	15	8.9	15	8.7	15	8.5	15	8.4	15	8.2	15	8.2	15	8.2	15
		10.3	10	9.3	10	9.2	10	9.0	10	8.9	10	8.6	10	8.5	10	8.4	10	8.4	10
		10.7	5	9.8	5	9.6	5	9.4	5	9.3	5	8.8	5	8.7	5	8.6	5	8.6	5
		11.2	3	10.3	3	10.0	3	9.8	3	9.7	3	9.0	3	9.0	3	8.9	3	8.9	3
2.	Кросс 1000 метров	3.50	25	3.45	25	3.30	25	3.25	25	3.15	25	3.10	25	3.05	25	3.00	25	3.00	25
		4.00	20	3.55	20	3.41	20	3.34	20	3.22	20	3.18	20	3.13	20	3.08	20	3.08	20
		4.10	15	4.05	15	3.51	15	3.43	15	3.30	15	3.25	15	3.20	15	3.15	15	3.15	15
		4.25	10	4.15	10	4.00	10	3.50	10	3.41	10	3.34	10	3.30	10	3.20	10	3.20	10
		4.35	5	4.25	5	4.10	5	4.00	5	3.50	5	3.42	5	3.37	5	3.30	5	3.30	5
		4.50	3	4.35	3	4.25	3	4.15	3	4.00	3	3.50	3	3.45	3	3.37	3	3.37	3
3.	Подтягивание (количество раз)	7	25	10	25	11	25	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	16	25
		6	20	9	20	10	20	11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	15	20
		5	15	8	15	9	15	10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	14	15
		4	10	7	10	8	10	9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	13	10
		3	5	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5
		2	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	11	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	25	215	25	220	25	225	25	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25
		180	20	210	20	215	20	220	20	225	20	235	20	245	20	250	20	255	20
		175	15	205	15	210	15	215	15	220	15	230	15	240	15	245	15	250	15
		170	10	200	10	205	10	210	10	215	10	225	10	235	10	240	10	245	10
		165	5	180	5	200	5	205	5	210	5	220	5	230	5	235	5	240	5
		160	3	170	3	190	3	195	3	200	3	210	3	220	3	225	3	230	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на следующий этап спортивной подготовки по виду
спорта**

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ДЕВУШКИ			
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
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, захват двумя руками; "4" – от пола до бедра - 1 - 5 см "3" – от пола до бедра 6 - 10 см "2" – захват только одной рукой "1" – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«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.
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая 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.
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.
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 с дополнительными прыжками с одним вращением.

7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
2	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.

3	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
4	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз.</p>
5	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5»- 36-37 раз</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза.</p>
7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 1 с.</p>

8	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
9	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.

13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
3	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.

4	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
5	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.
6	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
7	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
8	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.

10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

Нормативы СФП представлены в приложении (вид спорта – художественная гимнастика), включая описание упражнений и оценку за каждое выполненное задание.

Средний балл	характеристика	Проходной балл
5,0 - 4,5	<i>высокий уровень специальной физической подготовки</i>	100 баллов
4,4 - 4,0	<i>выше среднего</i>	70 баллов
3,9 - 3,5	<i>средний уровень специальной физической подготовки</i>	40 баллов
3,4 - 3,0	<i>ниже среднего</i>	10 баллов
2,9 и ниже	<i>низкий уровень специальной физической подготовки</i>	0 баллов

ВОДНОЕ ПОЛО

ДЕВУШКИ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив
1	Челночный бег 2х15м с высокого старта	с	7,3
2	Плавание вольным стилем 100м (для полевых игроков)	мин, с	1,5
2.1	Плавание вольным стилем 100м (для вратаря)	мин, с	2,15
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (И.п. – стоя, ноги полусогнуты)	м, см	4
4	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	35

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив
1	Плавание вольным стилем 100м (для полевых игроков)	мин, с	1,12,9
1.1	Плавание 100м брассом (для вратаря)	мин, с	1,4
2	Плавание вольным стилем 400м (для полевых игроков)	мин, с	5,45
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для вратарей)	см	200
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (И.п. – стоя, ноги полусогнуты.)	м, см	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	44
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив
1	Плавание вольным стилем 100м (для полевых игроков)	мин, с	1,12
1.1	Плавание 100м брассом (для вратаря)	мин, с	1,32
2	Плавание вольным стилем 400м (полевых игроков)	мин, с	5,2
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для вратарей)	см	205
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (И.п. – стоя, ноги полусогнуты.)	м, см	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	45

ГРЕБНОЙ СПОРТ – дисциплина АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 30 м	сек.	5,5	5,8
2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	8,7	9,1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	18	9
4.	Прыжок в длину с места	см.	190	175
5.	Бег 1500м	мин. сек.	8,05	8,29

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	10 прыжков с двух ног	м, см.	24,00	20,00
2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1раз)	кг.	90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3.	Тяга штанги весом 45кг (40кг л/в) из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 минут)	кол-во раз	110	-
3.1	Тяга штанги весом 35кг (30кг л/в) из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 минут)	кол-во раз	-	110
4.	Гребля-индор 2000 м	мин. сек.	6,50 (7,10)	7,50 (8,10)
5.	Челночный бег 3x10 м	сек.	7,2	8,0

Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	10 прыжков с двух ног	м, см.	26,00	21,50
2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1раз)	кг.	100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
3.	Тяга штанги весом 50кг (45кг л/в) из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 минут)	кол-во раз	150	-
3.1	Тяга штанги весом 40кг (35кг л/в) из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 минут)	кол-во раз	-	150
4.	Гребля-индор 2000 м	мин. сек.	6,20 (6,40)	7,20 (7,40)
5.	Челночный бег 3x10 м	сек.	6,9	7,9

ТХЭКВОНДО (ВТФ)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 60 м	сек.	10,4	10,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	18	9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	160	145
4.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракете" за 10с	кол-во раз	18	16
5.	Челночный бег 30x8 м в/с	мин, с.	1,25	1,35

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТРЕВТА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 60 м	сек.	8,2	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	36	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	180	165
4.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракете" за 10с	кол-во раз	20	18
5.	Челночный бег 30x8 м в/с	мин, с.	1,15	1,25
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 100 м	сек.	12,8	14,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	42	24
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	230	185
4.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракете" за 10с	кол-во раз	22	20
5.	Челночный бег 30x8 м в/с	мин, с.	1,13	1,23

ФЕХТОВАНИЕ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 14 м	сек.	3,8	4,0
2.	Челночный бег 2x7 м	сек.	5,4	7,0
3.	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз.	14	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз.	18	12
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	160	145
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 14 м	сек.	3,6	3,8
2.	Челночный бег 2x7 м	сек.	5,2	6,8
3.	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз.	15	14
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз.	42	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	230	185
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 14 м	сек.	3,4	3,6
2.	Челночный бег 2x7 м	сек.	5,0	6,6
3.	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз.	16	15
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз.	42	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	235	190

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	190	170
2.	Бег на 100 м	сек.	15,30	16,50
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, сек.	4,00	4,15
4.	Бег на лыжах. Классический стиль – 3 км	мин, сек.	13,90	14,90
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль – 3 км	мин, сек.	12,30	14,00
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	215	200
2.	Бег на 100 м	сек.	13,10	14,50
3.	Бег на выносливость юноши – 3000м, девушки – 2000м	мин, сек.	9,40	8,35

4.	Бег на лыжах. Классический стиль юноши - 10 км, девушки - 5 км	мин, сек.	30,50	17,30
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль юноши - 10 км, девушки - 5 км	мин, сек.	28,10	16,50
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	230	210
2.	Бег на 100 м	сек.	13,00	14,40
3.	Бег на выносливость юноши – 3000м, девушки – 2000м	мин, сек.	9,20	8,15
4.	Бег на лыжах. Классический стиль юноши - 10 км, девушки - 5 км	мин, сек.	29,80	16,90
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль юноши - 10 км, девушки - 5 км	мин, сек.	27,30	15,60

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	170	160
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+5	+6
3.	Приседания с удержанием грифа на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек. в низком седе - юноши – 20 кг, девушки – 15 кг	раз	1	1
4.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% собственного веса тела)	раз	8	6
5.	Бег 60 м	сек	10,5	11,1
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	220	190
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек.	раз	20	17
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	раз	38	17
4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	17,0	13,0
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	+2	+3
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	225	200
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек.	раз	27	32
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	раз	40	20
4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	20,0	16,0
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	+4	+5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	7,3	8,2
2	Бег 150 м с высокого старта	с	25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	230	210
4	Бег 500 м	мин,с	1,44	2,01
5	Подтягивания на высокой перекладине – юноши сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки	раз	7	15
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	7,1	7,9

2	Бег 300 м с высокого старта	с	38,5	43,5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	260	230
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	25	23
5	Подтягивания на высокой перекладине – юноши сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки	раз	10	20
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	6,9	7,7
2	Бег 300 м с высокого старта	с	36,0	40,0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	280	250
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
5	Подтягивания на высокой перекладине – юноши сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки	раз	12	25

ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Бросок набивного мяча 1 кг (над головой) вперед	м	5,5	4,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад (хват 60см)	раз	3	3
3	Скольжение по воде лёжа на груди с отталкивания двух ног от борта бассейна	м	7	8
4	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	190	170
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	20	15
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Бросок набивного мяча 1 кг (над головой) вперед	м	7,0	5,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад (хват 50см)	раз	5	5
3	Скольжение по воде лёжа на груди с отталкивания двух ног от борта бассейна. Дистанция 11м	сек	6,7	7
4	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	45	35
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ж)	раз	10	20
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Бросок набивного мяча 1 кг (над головой) вперед	м	8,5	6,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад (хват 50см)	раз	5	5
3	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	50	40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	12	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	36	20

КОНЫКОБЕЖНЫЙ СПОРТ – дисциплина ШОРТ-ТРЕК

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	20	10
2	Бег 60 м.	сек	9,6	9,9
3	Прыжок в длину с места	см	170	160
4	Тройной прыжок в длину с места	см	530	515
5	Бег на выносливость - юноши – 1500 м, девушки 1000м	мин, сек	8,05	4,30
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	36	15
2	Бег 60 м.	сек	8,2	9,6
3	Прыжок в длину с места	см	220	190
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15

5	Бег на выносливость - юноши – 3000м, девушки – 2000м	мин, сек	12,50	11,40
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Бег 60 м.	сек	7,9	9,3
2	Бег на выносливость - юноши – 3000м, девушки – 2000м	мин, сек	13,0	10,0
3	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	40	20
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	26	23
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Плавание 100 м	мин, с	1,20	1,25
2	Бег 1500 м	мин, с	8,05	8,29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	18	9
4	Челночный бег 3x10 м	сек.	8,7	9,1
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	160	145
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Плавание 200 м	мин, с	2,20	2,35
2	Бег 2000 м	мин, с	8,10	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	36	15
4	Челночный бег 3x10 м	сек.	7,2	8,0
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	215	180
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№	Упражнения	Единица измерения	Минимальный норматив	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Плавание 200 м	мин, с	2,15	2,25
2	Бег юноши - 3000 м, девушки - 2000 м	мин, с	12,40	9,50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	50	40
4	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	230	200
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44

При анализе результатов СФП также учитывается (по каждому этапу спортивной подготовки):

- **техническое мастерство (обязательная техническая программа)**
- **спортивное звание/разряд**

Для начисления проходного балла каждый спортсмен должен выполнить минимальный норматив не менее чем по трем упражнениям по избранному виду спорта (кроме отделения «художественная гимнастика»):

Сдано нормативов	Проходной балл
5 нормативов	100 баллов
4 норматива	70 баллов
3 норматива	40 баллов
2 норматива	10 баллов
1 норматив	0 баллов