

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1»

**ПРИКАЗ**

14.08.2024

№ 92а

г. Елец

**Об утверждении формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих**

На основании Устава МБУДО «СШ №1», Правил приема в МБУДО «СШ №1», приказа директора МБУДО «СШ №1» от 14 августа 2024г. №91а об утверждении приемной и апелляционной комиссий в целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МБУДО «СШ № 1»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Приложение № 1 к Приказу).
2. Утвердить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Приложение № 2 к Приказу).
3. Утвердить систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (Приложение № 3 к Приказу).
4. Приемной и апелляционной комиссии МБУДО «СШ № 1» в своей работе руководствоваться требованиями, указанными в Приложениях № 1 - 3 к Приказу
5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на председателя приемной комиссии и председателя апелляционной комиссии.

Директор



В.Д. Трубицын

## 1. Общие положения.

1.1. Форма индивидуального отбора поступающих разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми актами, в том числе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в Учреждении на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по реализуемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России.

1.2. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.3. Форму индивидуального отбора, сроки приема документов в соответствующем году, систему оценок Учреждение определяет самостоятельно на основании действующего законодательства.

1.4. Индивидуальный отбор проводит приемная комиссия Учреждения.

1.5. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение осуществляется на основе результатов вступительных испытаний.

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

1.7. Система оценок при проведении индивидуального отбора в Учреждении – бальная.

## 2. Форма индивидуального отбора поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта

2.1. Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

2.2. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта (подтверждается медицинским заключением о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н).

2.3. Сдача вступительных испытаний проводится согласно утвержденного графика.

2.4. Для зачисления на дополнительную образовательную программу по виду спорта поступающему предлагается сдать ряд контрольных упражнений. По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающему выставляются баллы.

2.5. Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных упражнений. Поступающему, необходимо набрать минимальное количество (сумму) баллов для зачисления на программу.

В случае если поступающие набрали одинаковое количество баллов, учитывается два показателя:

<b>Вид спорта</b>	<b>1 показатель</b>	<b>2 показатель</b>
Баскетбол	Челночный бег 3x10м	Прыжок вверх с места со взмахом руками
Бокс	Челночный бег 3x10 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Волейбол	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	Челночный бег 5x6 м
Киокусинкай	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Подтягивание из вися: мал. – на высокой перекладине; дев. – на низкой перекладине
Легкая атлетика	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Настольный теннис	Челночный бег 3x10 м	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)
Плавание	Плавание (вольный стиль) 50 м	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад
Спортивная гимнастика	Подтягивание из вися: мал. – на высокой перекладине; дев. – на низкой перекладине	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"
Шахматы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с

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. В случае несогласия с результатами индивидуального отбора в апелляционную комиссию Учреждения подается апелляция не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Регламент работы приемной и апелляционной комиссий утверждается директором Учреждения и размещается на информационном стенде и на сайте Учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по следующим видам:**

**по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
1.4.	Бег 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

**по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			6.3	6,5
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

**по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
1.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
1.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
1.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

**по виду спорта «киокусинкай»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не менее	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4

2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не менее	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	не более	
			10	5
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

**по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	без учета времени	

**по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «ката»</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

**по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	5
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	5
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3

	(от уровня скамьи)			
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			110	105

**Система оценок (баллов), применяемая при проведении  
индивидуального отбора поступающих  
по следующим видам спорта:**

по виду спорта «баскетбол»

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3 – 3 балла 10,0 – 4 балла 9,6 – 5 баллов	10,6 – 3 балла 10,3 – 4 балла 9,9 – 5 баллов
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов
1.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20см – 3 балла 22см – 4 балла 24см – 5 баллов	16см – 3 балла 18см – 4 балла 20см – 5 баллов
1.4.	Бег 14 м (с)	3,5 – 3 балла 3,4 – 4 баллы 3,3 – 5 баллов	4,0 – 3 балла 3,9 – 4 баллы 3,8 – 5 баллов

*Примечание:* Минимальный проходной балл - 12

по виду спорта «бокс»

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
<b>Нормативы для возрастной группы 9 лет</b>			
1.1.	Бег 30 м (с)	7,1 – 3 балла 7,0 – 4 балла 6,8 – 5 баллов	7,3 – 3 балла 7,2 – 4 балла 7,0 – 5 баллов
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.21 – 3 балла 7.10 – 4 балла 6.55 – 5 баллов	7.45 – 3 балла 7.35 – 4 балла 7.25 – 5 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 – 3 балла 10 – 4 балла 13 – 5 баллов	4 – 3 балла 5 – 4 балла 7 – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 – 4 баллы +2 – 5 баллов	+2 – 3 балла +3 – 4 баллы +4 – 5 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5 – 3 балла 10,3 – 4 балла 10,0 – 5 баллов	10,8 – 3 балла 10,6 – 4 балла 10,3 – 5 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122см – 3 балла 125см – 4 балла 130см – 5 баллов	117см – 3 балла 120см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.7.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	5 – 3 балла	4 – 3 балла

	снизу-вперед двумя руками	6 – 4 балла 7 – 5 баллов	5 – 4 балла 6 – 5 баллов
--	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------

**Примечание: Минимальный проходной балл - 21**

### Нормативы для возрастной группы 10-11 лет

1.1.	Бег 30 м (с)	6,3 – 3 балла 6,2 – 4 балла 6,0 – 5 баллов	6,5 – 3 балла 6,4 – 4 балла 6,2 – 5 баллов
1.2.	Бег 1000 м (мин, с)	6.20 – 3 балла 6.10 – 4 балла 6.00 – 5 баллов	6.40 – 3 балла 6.35 – 4 балла 5.30 – 5 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 – 3 балла 12 – 4 балла 15 – 5 баллов	5 – 3 балла 6 – 4 балла 7 – 5 баллов
1.4.	Подтягивание из виса (раз): Мал. – на высокой перекладине Дев. – на низкой перекладине (90 см)	2 – 3 балла 3 – 4 балла 4 – 5 баллов	7 – 3 балла 8 – 4 балла 9 – 5 баллов
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов
1.6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7 – 3 балла 9,5 – 4 балла 9,3 – 5 баллов	10,1 – 3 балла 9,9 – 4 балла 9,7 – 5 баллов
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	142см – 3 балла 145см – 4 балла 148см – 5 баллов	130см – 3 балла 132см – 4 балла 135см – 5 баллов
1.8	Метание мяча весом 150 г (м)	18 – 3 балла 20 – 4 балла 22 – 5 баллов	12 – 3 балла 14 – 4 балла 15 – 5 баллов
1.9	Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	6 – 3 балла 7 – 4 балла 8 – 5 баллов	5 – 3 балла 6 – 4 балла 7 – 5 баллов

**Примечание: Минимальный проходной балл - 27**

### Нормативы для возрастной группы 12 лет

1.1.	Бег 60 м (с)	11,1 – 3 балла 10,9 – 4 балла 10,7 – 5 баллов	11,5 – 3 балла 11,3 – 4 балла 11,2 – 5 баллов
1.2.	Бег 1500 м (мин, с)	8.30 – 3 балла 8.20 – 4 балла 8.10 – 5 баллов	9.10 – 3 балла 9.00 – 4 балла 8.50 – 5 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12 – 3 балла 15 – 4 балла 18 – 5 баллов	6 – 3 балла 8 – 4 балла 10 – 5 баллов
1.4.	Подтягивание из виса (раз): Мал. – на высокой перекладине Дев. – на низкой перекладине (90 см)	3 – 3 балла 4 – 4 балла 5 – 5 баллов	8 – 3 балла 9 – 4 балла 10 – 5 баллов
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2 – 3 балла +3 – 4 балла +4 – 5 баллов	+4 – 3 балла +5 – 4 балла +6 – 5 баллов

1.6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2 – 3 балла 9,0 – 4 балла 8,9 – 5 баллов	9,6 – 3 балла 9,4 – 4 балла 9,3 – 5 баллов
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147см – 3 балла 150см – 4 балла 155см – 5 баллов	132см – 3 балла 135см – 4 балла 140см – 5 баллов
1.8	Метание мяча весом 150 г (м)	23 – 3 балла 25 – 4 балла 26 – 5 баллов	15 – 3 балла 16 – 4 балла 17 – 5 баллов
1.9	Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	7 – 3 балла 8 – 4 балла 8,5 – 5 баллов	6 – 3 балла 7 – 4 балла 7,5 – 5 баллов
<b>Примечание: Минимальный проходной балл - 27</b>			

**по виду спорта «волейбол»**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м (с)	6,9 – 3 балла 6,5 – 4 балла 6,2 – 5 баллов	7,1 – 3 балла 6,7 – 4 балла 6,4 – 5 баллов
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7 – 3 балла 9 – 4 балла 12 – 5 баллов	4 – 3 балла 6 – 4 балла 8 – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов
1.5	Челночный бег 5x6 м (с)	12,0 – 3 балла 11,8 – 4 балла 11,5 – 5 баллов	12,5 – 3 балла 12,2 – 4 балла 12,0 – 5 баллов
1.6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	8 – 3 балла 9 – 4 балла 10 – 5 баллов	6 – 3 балла 7 – 4 балла 8 – 5 баллов
1.7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	36см – 3 балла 38см – 4 балла 40см – 5 баллов	30см – 3 балла 32см – 4 балла 35см – 5 баллов
<b>Примечание: Минимальный проходной балл - 21</b>			

**по виду спорта «киокусинкай» (спортивная дисциплина «ката»)**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «ката»</b>			
1.1.	Бег на 30 м	6,9 – 3 балла 6,5 – 4 балла	7,1 – 3 балла 6,7 – 4 балла

		6,2 – 5 баллов	6,4 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 – 3 балла 8 – 4 балла 10 – 5 баллов	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	7.10 – 3 балла 7.00 – 4 балла 6.50 – 5 баллов	7.35 – 3 балла 7.25 – 4 балла 7.15 – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+2 – 3 балла +3 – 4 балла +4 – 5 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов
1.6.	Подтягивание из виса (раз): Мал. – на высокой перекладине Дев. – на низкой перекладине	1 – 3 балла 2 – 4 балла 3 – 5 баллов	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	10 – 3 балла 12 – 4 балла 14 – 5 баллов	9 – 3 балла 10 – 4 балла 11 – 5 баллов

**Примечание:** Минимальный проходной балл - 21

по виду спорта «киокусинкай» (спортивная дисциплина «весовая категория»)			
№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «ката»</b>			
1.1.	Бег на 30 м	6,2 – 3 балла 6,0 – 4 балла 5,7 – 5 баллов	6,4 – 3 балла 6,2 – 4 балла 6,0 – 5 баллов
1.2.	Бег на 1000 м	6.10 – 3 балла 6.00 – 4 балла 5.45 – 5 баллов	6.30 – 3 балла 6.20 – 4 балла 6.00 – 5 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 – 3 балла 12 – 4 балла 13 – 5 баллов	5 – 3 балла 6 – 4 балла 7 – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+2 – 3 балла +3 – 4 балла +4 – 5 баллов
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	9,6 – 3 балла 9,3 – 4 балла 9,0 – 5 баллов	9,9 – 3 балла 9,6 – 4 балла 9,4 – 5 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130см – 3 балла 140см – 4 балла 150см – 5 баллов	120см – 3 балла 125см – 4 балла 135см – 5 баллов
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2 – 3 балла 3 – 4 балла 4 – 5 баллов	
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		4 – 3 балла 6 – 4 балла 8 – 5 баллов

1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	10 – 3 балла	9 – 3 балла
		12 – 4 балла	11 – 4 балла
		15 – 5 баллов	14 – 5 баллов

**Примечание: Минимальный проходной балл - 24**

**по виду спорта «легкая атлетика»**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6 – 3 балла	9,9 – 3 балла
		9,5 – 4 балла	9,7 – 4 балла
		9,3 – 5 баллов	9,5 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 – 3 балла	5 – 3 балла
		12 – 4 балла	6 – 4 балла
		13 – 5 баллов	7 – 5 баллов
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130см – 3 балла	120см – 3 балла
		135см – 4 балла	125см – 4 балла
		140см – 5 баллов	130см – 5 баллов
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с (кол-во раз)	25 – 3 балла	30 – 3 балла
		28 – 4 балла	32 – 4 балла
		30 – 5 баллов	35 – 5 баллов
1.5.	Метание мяча весом 150 г	24 – 3 балла	13 – 3 балла
		25 – 4 балла	14 – 4 балла
		26 – 5 баллов	15 – 5 баллов
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 – 3 балла	+3 – 3 балла
		+3 – 4 баллы	+4 – 4 баллы
		+4 – 5 баллов	+5 – 5 баллов
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	Без учета – 3 балла	Без учета – 3 балла
		16.00 – 4 балла	17.30 – 4 балла
		15.30 – 5 баллов	17.00 – 5 баллов

**Примечание: Минимальный проходной балл - 21**

**по виду спорта «настольный теннис»**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3 – 3 балла	10,6 – 3 балла
		10,0 – 4 балла	10,3 – 4 балла
		9,8 – 5 баллов	10,0 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 – 3 балла	5 – 3 балла
		12 – 4 балла	6 – 4 балла
		13 – 5 баллов	7 – 5 баллов
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130см – 3 балла	120см – 3 балла
		135см – 4 балла	125см – 4 балла
		140см – 5 баллов	130см – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 – 3 балла	+3 – 3 балла
		+3 – 4 баллы	+4 – 4 баллы
		+4 – 5 баллов	+5 – 5 баллов

1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	2 – 3 балла 3 – 4 балла 4 – 5 баллов	1 – 3 балла 2 – 4 балла 4 – 5 баллов
1.6	Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	35 – 3 балла 38 – 4 балла 40 – 5 баллов	30 – 3 балла 33 – 4 балла 35 – 5 баллов

**Примечание:** Минимальный проходной балл - 18

**по виду спорта «плавание»**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м (с)	6,9 – 3 балла 6,7 – 4 балла 6,5 – 5 баллов	7,1 – 3 балла 6,9 – 4 балла 6,8 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7 – 3 балла 8 – 4 балла 10 – 5 баллов	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +4 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 баллов +5 – 5 баллов
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов	105см – 3 балла 110см – 4 балла 115см – 5 баллов
1.5.	Плавание (вольный стиль) 50 м (с)	Без учета – 3 балла 120с – 4 балла 110с – 5 баллов	Без учета – 3 балла 120с – 4 балла 110с – 5 баллов
1.6.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (с)	10,1 – 3 балла 10,0 – 4 балла 9,8 – 5 баллов	10,6 – 3 балла 10,5 – 4 балла 10,3 – 5 баллов
1.7.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5 – 3 балла 3,8 – 4 баллы 4,0 – 5 баллов	3,0 – 3 балла 3,2 – 4 баллы 3,5 – 5 баллов
1.8.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	1 – 3 балла 2 – 4 балла 3 – 5 баллов	1 – 3 балла 2 – 4 балла 3 – 5 баллов

**Примечание:** Минимальный проходной балл - 24

**по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	10,3 – 3 балла 10,0 – 4 балла 9,6 – 5 баллов	10,6 – 3 балла 10,3 – 4 балла 9,9 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8 – 3 балла 9 – 4 балла	5 – 3 балла 6 – 4 балла

		10 – 5 баллов	7 – 5 баллов
1.3.	Подтягивание из виса (раз): Мал. – на высокой перекладине Дев. – на низкой (90 см)	1 – 3 балла 2 – 4 балла 3 – 5 баллов	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 баллов +5 – 5 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов	105см – 3 балла 110см – 4 балла 115см – 5 баллов
1.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" (раз)	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов	
1.7.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов	
1.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	4 – 3 балла 5 – 4 балла 6 – 5 баллов	

**Примечание:** Минимальный проходной балл - 24

по виду спорта «шахматы»

№	Наименование контрольных испытаний	Система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,9 – 3 балла 6,8 – 4 балла 6,7 – 5 баллов	7,1 – 3 балла 7,0 – 4 балла 6,9 – 5 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6 – 3 балла 7 – 4 балла 8 – 5 баллов	3 – 3 балла 4 – 4 балла 5 – 5 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+2 – 3 балла +3 – 4 баллов +4 – 5 баллов
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110см – 3 балла 115см – 4 балла 120см – 5 баллов	105см – 3 балла 110см – 4 балла 115см – 5 баллов

**Примечание:** Минимальный проходной балл - 12



