

Принято:  
Педагогическим Советом  
МКОУДО «Кетовская районная  
ДЮСШ имени Охохолина В.Ф.»  
Протокол № 2 от «02» мая 2023г.

Утверждаю:  
Директор МКОУДО «Кетовская  
районная ДЮСШ имени Охохолина В.Ф.»  
\_\_\_\_\_ О.М.Сысолов  
Приказ №6в от «02» мая 2023г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о вступительных испытаниях на обучение**  
**по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**  
**в Муниципальное казённое образовательное учреждение**  
**дополнительного образования «Кетовская районная**  
**детско-юношеская спортивная школа имени**  
**Охохолина Владимира Фёдоровича»**

2023г.

## **I. Общие положения**

1.1. Положение о вступительных испытаниях на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Положение) МКОУДО "Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф." (далее-Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует нормативы вступительных испытаний для зачисления на обучение в МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф» на отделения по видам спорта и этапам подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. Положение разработано в целях создания условий, обеспечивающих соблюдение прав детей на получение дополнительного образования, координации деятельности Учреждения по приему обучающихся.

## **II. Организационно-методические указания по вступительным испытаниям**

2.1. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

2.2. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и/или двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

2.3. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование по общей физической и специальной физической подготовке. Также Учреждение вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации для получения более точной и глубокой информации о поступающем.

2.4. Не позднее чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте Организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и этапам обучения.

2.5. Процедура выполнения вступительных контрольных нормативов оформляется протоколом. В нем фиксируются результаты выполнения тестовых заданий.

2.6. Вступительные испытания принимаются в сроки, установленные календарным учебным графиком.

2.7. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создается приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

2.8. Приемная и апелляционная комиссии формируются из числа административного и тренерского состава Учреждения, других специалистов, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

2.9. Организация и проведение индивидуального отбора поступающих, подача и рассмотрение апелляций, а также повторное проведение отбора регламентируются соответствующими нормативными локальными актами Учреждения.

2.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для поступающих разработаны Учреждением в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и являются обязательными для всех поступающих (Приложение 1-8).

### **III. Документация и отчетность**

5.1. Документация по оформлению индивидуального отбора:

- Ходатайство тренера-преподавателя на зачисление лиц, прошедших вступительные испытания, с результатами выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовке.

- Протокол результатов индивидуального отбора для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

- Протокол решения приемной комиссии по индивидуальному отбору и зачислению обучающихся.

### **IV. Заключительные положения**

6.1. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения.

6.2. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся и принимаются на заседании педагогического совета Учреждения.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Баскетбол" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Баскетбол" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет				мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,3	не более 9,6	не более 9,3	1	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,0	не более 8,7	не более 8,1	не более 7,8	не более 7,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 130	не менее 140	2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	не менее 22	не менее 28	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	не менее 37	не менее 39	не менее 41	не менее 43
4	Бег на 14 м	с	не более 3,5	не более 3,4	не более 3,2	4	Бег на 14 м	с	не более 3,0	не более 2,9	не более 2,8	не более 2,7	не более 2,6
5						5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 13	не менее 18	не менее 20	не менее 24	не менее 30
6						6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	ко-во раз	не менее 32	не менее 36	не менее 39	не менее 42	не менее 45
7						7	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более 65	не более 63	не более 60	не более 58	не более 56
8						8	Скоростное ведение мяча 20мс	с	не более 10	не более 9,7	не более 9,5	не более 9,2	не более 9,0
9	Спортивный разряд		Не устанавливается			9	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III, II взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Баскетбол" (девочки, девушки)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Баскетбол" (девочки, девушки)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет				мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,6	не более 9,9	не более 9,6	1	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,4	не более 9,1	не более 8,8	не более 8,4	не более 8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 120	не менее 130	2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 16	не менее 18	не менее 24	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 30	не менее 32	не менее 34	не менее 36	не менее 38
4	Бег на 14 м	с	не более 4,0	не более 3,9	не более 3,6	4	Бег на 14 м	с	не более 3,4	не более 3,2	не более 3,0	не более 2,9	не более 2,8
5						5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 13	Не менее 18
6						6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	ко-во раз	не менее 28	не менее 32	не менее 35	не менее 38	не менее 40
7						7	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более 70	не более 68	не более 66	не более 64	не более 62
8						8	Скоростное ведение мяча 20мс	с	не более 10,7	не более 1,4	не более 10,2	не более 10,	не более 9,8
9	Спортивный разряд		Не устанавливается			9	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III, II взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Волейбол" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Волейбол" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет				мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,2	не более 6,2	1	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 9,8	не более 9,6	не более 9,4	не более 9,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 130	не менее 140	2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190	не менее 200
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 7	не менее 10	не менее 15	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 18	не менее 20	не менее 24	не менее 30	не менее 36
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2	не менее +4	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
5	Челночный бег 5х6м	с	не более 12,0	не более 11,5	не более 11,5	5	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 11,3	не более 11,1	не более 10,9	не более 10,7
6	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 10	не менее 10	6	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 11	не менее 12	не менее 13	не менее 14
7	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 40	не менее 40	7	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 42	не менее 44	не менее 46	не менее 48
8	Спортивный разряд		Не устанавливается			8	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III, II взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Волейбол" (девочки, девушки)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Волейбол" (девочки, девушки)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет				мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Бег на 30 м	с	не более 7,1	не более 6,4	не более 6,4	1	Бег на 60 м	с	не более 10,9	не более 10,7	не более 10,5	не более 10,3	не более 10,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 120	не менее 130	2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145	не менее 160	не менее 170	не менее 175	не менее 180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 4	не менее 5	не менее 7	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 9	не менее 10	не менее 13	не менее 15	не менее 16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +3	не менее +5	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9	не менее +10
5	Челночный бег 5х6м	с	не более 12,5	Не более 12,0	Не более 12,0	5	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,0	не более 11,5	не более 11,3	не более 11,1	не более 10,9
6	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 6	не менее 8	не менее 8	6	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 12
7	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 30	не менее 35	не менее 35	7	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35	не менее 36	не менее 37	не менее 38	не менее 39
8	Спортивный разряд		Не устанавливается			8	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III, II взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Гиревой спорт" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Гиревой спорт" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 10лет	мин 11лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет	мин 16лет
1	Бег на 30м	с	не более 6,2	не более 6,0	не более 5,7	1	Бег на 60м	с	не более 10,4	не более 10,0	не более 9,6	не более 9,0	не более 8,6
2	Бег на 1000м	мин, с	не более 6,10	не более 6,10	не более 6,00	2	Бег на 2000м	мин, с	не более 11,10	не более 9,40	не более 9,20	не более 9,00	не более 8,30
3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,6	не более 9,3	не более 9,1	3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,0	не более 8,7	не более 8,1	не более 7,8	не более 7,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 10	не менее 13	не менее 15	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 18	не менее 20	не менее 24	не менее 30	не менее 36
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +2	не менее +4	не менее +4	5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +3	не менее +4	не менее +5	не менее +6	не менее +7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 130	не менее 135	не менее 140	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 175	не менее 180
7	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн			7	Спортивный разряд		III, II, I взрослый				



Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Гиревой спорт" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Гиревой спорт" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 10лет	мин 11лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет	мин 16лет
1	Бег на 30м	с	не более 6,4	не более 6,2	не более 5,9	1	Бег на 60м	с	не более 10,9	не более 10,5	не более 10,1	не более 9,5	не более 9,1
2	Бег на 1000м	мин, с	не более 6,30	не более 6,30	не более 6,30	2	Бег на 2000м	мин, с	не более 13,00	не более 12,40	не более 12,20	не более 12,00	не более 11,30
3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,9	не более 9,5	не более 9,3	3	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,4	не более 10,2	не более 10,0	не более 9,8	не более 9,8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 5	не менее 7	не менее 8	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 9	не менее 11	не менее 12	не менее 14	не менее 16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +3	не менее +5	не менее +5	5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +4	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 120	не менее 125	не менее 130	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 135	не менее 140	не менее 145	не менее 150	не менее 160
7	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн			7	Спортивный разряд		III, II, I взрослый				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Легкая атлетика" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 9лет	мин 10лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет	мин 16лет
1	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,6	не более 9,3	не более 9,0	1	Челночный бег 3x10м	с	не более 8,7	не более 8,1	не более 7,8	не более 7,2	не более 6,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 10	не менее 13	не менее 15	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 18	не менее 20	не менее 24	не менее 30	не менее 36
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 130	не менее 140	не менее 160	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 170	не менее 180	не менее 190	не менее 200	не менее 210
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	ко-во раз	не менее 25	не менее 30	не менее 32	4	Бег на 60 м	с	не более 9,5	не более 9,2	не более 8,6	не более 8,2	не более 8,0
5	Метание мяча весом 150г	м	не менее 22	не менее 24	не менее 26	5	Бег на 500 м	мин, с	не более 1,44	не более 1,40	не более 1,36	не более 1,33	не более 1,30
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +2	не менее +4	не менее +4	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с		не более 16,00	не более 15,00	7	Бег на 2000м (для 1-4г.о.) Бег на 3000м (для 5г.о.)	мин, с	не более 9,20	не более 9,00	не более 8,30	не более 8,10	не более 12,40
8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн			8	Спортивный разряд		III, II, I взрослый				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика" (девочки, девушки)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Легкая атлетика" (девочки, девушки)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3 г.о.	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 9лет	мин 10лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет	мин 16лет
1	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,9	не более 9,5	не более 9,3	1	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,1	не более 9,00	не более 8,8	не более 8,0	не более 7,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 5	не менее 7	не менее 9	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 10	не менее 11	не менее 13	не менее 15	не менее 16
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 120	не менее 130	не менее 140	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 160	не менее 165	не менее 170	не менее 175	не менее 180
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	ко-во раз	не менее 30	не менее 35	не менее 37	4	Бег на 60 м	с	не более 10,6	не более 1,40	не более 1,0	не более 9,6	не более 9,3
5	Метание мяча весом 150г	м	не менее 13	не менее 15	не менее 17	5	Бег на 500 м	мин, с	не более 2,01	не более 1,58	не более 1,55	не более 1,53	не более 1,50
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +3	не менее +5	не менее +7	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +8	не менее +9	не менее +10	не менее +11	не менее +12
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с		не более 16.00	не более 15.00	7	Бег на 2000м (для 1-4г.о.) Бег на 3000м (для 5г.о.)	мин, с	не более 11.00	не более 10.40	не более 10.20	не более 10.00	не более 9.50
8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн			8	Спортивный разряд		III, II, I взрослый				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Полиатлон" (мальчики, юноши)					Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Полиатлон" (мальчики, юноши)						
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
			мин 10лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Бег на 30м	с	не более 6,2	не более 6,0	1	Бег на 60м	с	не более 10,4	не более 9,8	не более 9,6	не более 9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 10	не менее 12	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	ко-во раз	не менее 4	не менее 8	не менее 12	не менее 14
3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,6	не более 9,3	3	Челночный бег 3x10м	с	не более 8,7	не более 8,1	не более 7,8	не более 7,2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	ко-во раз	не менее 13	не менее 15	4	Бег на 1500м	мин, с	не более 8,05	не более 8,00	не более 7,55	не более 7,50
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 130	не менее 140	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +1	не менее +2	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8
7	Бег 500м	мин, с	не более 2,35	не более 2,33	7	Метание мяча весом 150г	м	не менее 26	не менее 28	не менее 30	не менее 32
8					8	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более 16.50	не более 16.20	не более 16.00	не более 15.40
9	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн		9	Спортивный разряд		III, II, I взрослый			

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Полиатлон" (девочки, девушки)					Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Полиатлон" (девочки, девушки)						
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
			мин 10лет	мин 11лет				мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Бег на 30м	с	не более 6,4	не более 6,2	1	Бег на 60м	с	не более 10,9	не более 10,7	не более 10,5	не более 10,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 5	не менее 7	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 9	не менее 15	не менее 20	не менее 25
3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,9	не более 9,6	3	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,1	не более 8,5	не более 8,2	не более 7,6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	ко-во раз	не менее 10	не менее 12	4	Бег на 1500м	мин, с	не более 8,29	не более 8,25	не более 8,20	не более 8,15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 120	не менее 130	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 145	не менее 155	не менее 165	не менее 175
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +1	не менее +3	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
7	Бег 500м	мин, с	не более 2,50	не более 2,45	7	Метание мяча весом 150г	м	не менее 18	не менее 20	не менее 22	не менее 24
8					8	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более 14.00	не более 13.50	не более 13.40	не более 13.30
9	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн		9	Спортивный разряд		III, II, I взрослый			

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Футбол" (мальчики, юноши)					
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3
			1 г.о.	2 г.о.	г.о.
			мин 7лет	мин 8лет	мин 9лет
1	Челночный бег 3x10м	с	-	Не более 9,3	Не более 9,0
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,35	Не более 2,30	Не более 2,25
3	Бег на 30 м	с	-	Не более 6,0	Не более 5,8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 100	Не менее 120	Не менее 130
5	Ведение мяча 10м	с	Не более 3,20	Не более 3,00	Не более 2,80
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	-	Не более 8,60	Не более 8,40
7	Ведение мяча 3x10м	с	-	Не более 11,60	Не более 11,00
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Ко-во попаданий	-	Не менее 5	Не менее 5
11	Спортивный разряд		Не устанавливается		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Футбол" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 10лет	мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет
1	Челночный бег 3x10м	с	Не более 8,7	Не более 8,1	Не более 7,8	Не более 7,2	Не более 6,9
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,20	Не более 2,10	Не более 2,00	Не более 1,90	Не более 1,80
3	Бег на 30 м	с	Не более 5,4	Не более 5,3	Не более 5,2	Не более 5,1	Не более 5,0
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200
5	Ведение мяча 10м	с	Не более 2,60	Не более 2,50	Не более 2,40	Не более 2,30	Не более 2,20
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более 7,80	Не более 7,60	Не более 7,40	Не более 7,20	Не более 7,00
7	Ведение мяча 3x10м	с	Не более 10,00	Не более 9,40	Не более 9,30	Не более 9,20	Не более 9,10
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Ко-во попаданий	Не менее 5	Не менее 6	Не менее 6	Не менее 8	Не менее 9
9	Передача мяча в коридор (10 попыток)	Ко-во попаданий	Не менее 5	Не менее 6	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9
10	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее 8	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 14	Не менее 16
11	Спортивный разряд		Зюн, 2юн, 1юн, III взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Футбол" (девочки, девушки)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Футбол" (девочки, девушки)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 7лет	мин 8лет	мин 9лет				мин 10лет	мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет
1	Челночный бег 3x10м	с	-	Не более 10,3	Не более 10,0	1	Челночный бег 3x10м	с	Не более 9,0	Не более 8,6	Не более 8,2	Не более 7,8	Не более 7,2
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,50	Не более 2,40	Не более 2,35	2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,30	Не более 2,25	Не более 2,20	Не более 2,15	Не более 2,10
3	Бег на 30 м	с	-	Не более 6,5	Не более 6,0	3	Бег на 30 м	с	Не более 5,6	Не более 5,5	Не более 5,4	Не более 5,3	Не более 5,2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 90	Не менее 110	Не менее 120	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	Не менее 150	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180
5	Ведение мяча 10м	с	Не более 3,40	Не более 3,20	Не более 3,00	5	Ведение мяча 10м	с	Не более 2,80	Не более 2,70	Не более 2,60	Не более 2,50	Не более 2,40
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	-	Не более 8,80	Не более 8,60	6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более 8,00	Не более 8,20	Не более 8,40	Не более 8,20	Не более 8,00
7	Ведение мяча 3x10м	с	-	Не более 11,80	Не более 11,20	7	Ведение мяча 3x10м	с	Не более 10,30	Не более 10,20	Не более 10,10	Не более 10,00	Не более 9,50
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Ко-во попаданий	-	Не менее 4	Не менее 4	8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Ко-во попаданий	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	Не менее 7	Не менее 8
						9	Передача мяча в коридор (10 попыток)	Ко-во попаданий	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	Не менее 7	Не менее 8
						10	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее 6	Не менее 8	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 14
11	Спортивный разряд		Не устанавливается			11	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III взр.				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Хоккей" (мальчики, юноши)						Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Хоккей" (мальчики, юноши)							
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	ГНП 3	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
			мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет				мин 11лет	мин 12лет	мин 13лет	мин 14лет	мин 15лет
1	Бег на 20м	с	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,3	1	Бег на 20м	с	не более 5,5	не более 5,3	не более 5,1	не более 4,9	не более 4,7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	не менее 140	не менее 150	2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190	не менее 200
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 15	не менее 17	не менее 19	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	ко-во раз	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10
4	Бег на коньках 20м	с	не более 4,8	не более 4,7	не более 4,7	4	Бег на коньках 30м	с	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,2	не более 5,0
5	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более 17	не более 16,8	не более 16,6	5	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более 16,5	не более 16,3	не более 16,1	не более 15,9	не более 15,7
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более 6,8	не более 6,6	не более 6,4	6	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более 7,3	не более 7,2	не более 7,1	не более 7,0	не более 6,9
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 13,5	не более 13,3	не более 13,0	7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 12,5	не более 12,3	не более 12,0	не более 11,8	не более 11,6
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 15,5	не более 15,3	не более 15,0	8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 14,5	не более 14,3	не более 14,0	не более 13,8	не более 13,6
						9	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более 42,0	не более 41,8	не более 41,6	не более 41,4	не более 41,2
						10	Бег на 1000м	мин,с	не более 5,5	не более 5,40	не более 5,30	не более 5,20	не более 5,10
11	Спортивный разряд		Не устанавливается			11	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III взр.				



Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Шахматы" (мальчики, юноши)					Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Шахматы" (мальчики, юноши)						
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
			мин 6лет	мин 7лет				мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет	мин 11лет
1	Бег на 30м	с	не более 6,9	не более 6,7	1	Бег на 30м	с	не более 6,0	не более 5,5	не более 5,0	не более 4,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 7	не менее 10	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 17	не менее 19	не менее 21	не менее 23
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	не менее +8	не менее +9	не менее +10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160
5					5	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,2	не более 9,0	не более 8,8	не более 8,6
6					6	Приседание без остановки	ко-во раз	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 16
7	Техническая программа	Контрольные упражнения указаны в Приложении 1			7	Техническая программа	Контрольные упражнения указаны в Приложении 2				
8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн		8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн	III, II, I взрослый		

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта "Шахматы" (девочки, девушки)					Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления на учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации) по виду спорта "Шахматы" (девочки, девушки)						
№	Упражнения	Единица измерения	ГНП	ГНП	№	Упражнения	Единица измерения	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
			1 г.о.	2 г.о.				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
			мин блет	мин 7лет				мин 8лет	мин 9лет	мин 10лет	мин 11лет
1	Бег на 30м	с	не более 7,1	не более 6,8	1	Бег на 30м	с	не более 6,2	не более 5,7	не более 5,2	не более 4,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 4	не менее 6	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	не менее 11	не менее 13	не менее 15	не менее 17
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	не менее +11	не менее +13	не менее +15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 115	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120	не менее 130	не менее 135	не менее 140
5					5	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,1	не более 8,9
6					6	Приседание без остановки	ко-во раз	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 14
7	Техническая программа	Контрольные упражнения указаны в Приложении 1			7	Техническая программа	Контрольные упражнения указаны в Приложении 2				
8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн		8	Спортивный разряд		3юн, 2 юн, 1юн	III, II, I взрослый		

## Требования технического мастерства для зачисления на этапы подготовки по виду спорта «Шахматы»

### ГНП-1:

- знать название и ценность шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король, как ходят;
- знать цель шахматной партии;
- уметь производить запись партии;
- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем (за 1 минуту), двумя ладьями (за 1 минуту), ладьей (за 2 минуты);
- уметь провести пешку с помощью короля;
- выполнить норму 3 юношеского разряда.

### ГНП-2:

- знать контрольные вопросы ГНП-1 в полном объёме;
- знать правила «квадрата», «оппозиция»;
- владеть основами пешечного эндшпиля;
- показать знания простейших дебютных принципов;
- знать понятия «дебют», миттельшпиль», «эндшпиль»;
- выполнить норму 2 юношеского разряда.

### УТГ-1:

- знать контрольные вопросы ГНП-2 в полном объёме;
- знать понятие этика шахматных соперников и, что её необходимо неукоснительно соблюдать;
- уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции;
- владеть простейшими принципами реализации материального преимущества;
- показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации на тактику) в пределах 2-3 ходов;
- знать позицию Филидора и Лусены (построение моста).
- выполнить норму 1 юношеского разряда.

### УТГ-2:

- знать контрольные вопросы УТГ-1 в полном объёме;
- знать основы шахматного кодекса;
- знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке;
- показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры , давать оценку позиции;
- владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончание «легкая фигура против пешки»;
- знать разрядные нормы и требования по шахматам;
- иметь понятие о тренировке шахматиста;
- выполнить норму 3 спортивного разряда.

### **УТГ-3:**

- знать контрольные вопросы УТГ-2 в полном объеме;
- владеть окончанием «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек»;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста;
- знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях , окончание типа «ладья и пешка против ладьи»;
- рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- знать системы соревнования по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- выполнить норму 2 спортивного разряда.

### **УТГ-4:**

- знать контрольные вопросы УТГ-3 в полном объеме;
- уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования;
- показать умение ставить мат конем и слоном;
- владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей Шотландской партии, защиты Каро-Канн, Итальянской партии, Защиты двух коней, Ферзевго гамбита, Французской защиты, Славянской защиты, Сицилианской защиты, Испанск ой партии, Скандинавской защиты.
- выполнить норму 1 спортивного разряда