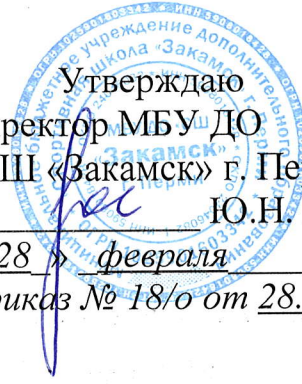


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принято  
На педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ  
«Закамск» г. Перми  
*Протокол №2 от 28.02.2025 г.*

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«СШ «Закамск» г. Перми  
\_\_\_\_\_  
Ю.Н. Росляков  
« 28 » февраля 2025 г.  
*Приказ № 18/о от 28.02.2025 г.*



**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении индивидуального отбора поступающих  
в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми

Пермь 2025 г.

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о проведении индивидуального отбора поступающих в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Закамск» г. Перми (далее – положение, учреждение) разработано на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, приказа Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Положение разработано с целью определения порядка и метода проведения индивидуального отбора, результаты которого являются основанием для зачисления поступающих в учреждение. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

1.3. При организации приема поступающих Учреждение обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.4. При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

## **2. Организация проведения индивидуального отбора**

2.1. В целях проведения индивидуального отбора в учреждении создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждается приказом директора Учреждения на год. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

2.2. Приемная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Председателем приемной комиссии является руководитель Учреждения или лицо, им уполномоченное.

2.3. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии. Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

2.4. Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом Учреждения.

2.5. Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителем Учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих осуществляет секретарь приемной комиссии.

2.6. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.7. Прием поступающих в Учреждение для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и индивидуальный отбор проводится не позднее чем за 1 месяц до проведения комплектования групп, а также при наличии вакантных мест ежемесячно в течение календарного года.

2.8. Перечень документов, необходимых для приема в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки представлен в порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Закамск» г. Перми раздел 2.

2.9. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит прием нормативов, а также, при необходимости, проводит предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленные локальным нормативными актами. Нормативы для поступления лиц соответствуют Федеральным стандартам спортивной подготовки и программам спортивной подготовки, реализуемым в Учреждении (приложение 1).

2.10. Для зачисления в учебно-тренировочные группы на этапы подготовки в Учреждение применяется балльная система оценки.

2.11. Минимальный возраст лиц, поступающих на этап спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральным спортивной подготовки по виду спорта.

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

### **3. Оформление результатов индивидуального отбора**

3.1. Результаты индивидуального отбора заносятся в протокол приемной комиссии.

3.2. Зачисление на бюджетные места происходит согласно рейтинга набранных баллов. Рейтинг выстраивается на основе полученных баллов по результатам выполнения нормативов. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых сумма набранных баллов выше.

3.3. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии. При равном количестве «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

3.4. Заключение приемной комиссии заносится в протокол приемной комиссии.

3.5. Протокол подписывается всеми членами приемной комиссии.

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения поафильного списка с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения) полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.8. Данные результаты размещаются на информационном стенде учреждения и доводятся до поступающих с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

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

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

3.10. В Учреждении предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные учреждением сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

Приложение 1

Вид спорта: баскетбол

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки до года

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив         |                  | Балл |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|------|
|                                                |                                                |                      | Мальчики         | Девочки          |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |                  |                  |      |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | Не более<br>10,3 | Не более<br>10,6 | 3    |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами | см                   | Не менее<br>110  | Не менее<br>105  | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                  |                  |      |
| 2.1                                            | Прыжок вверх с места со взмахом<br>руками      | см                   | Не менее<br>20   | Не менее<br>16   | 2    |
| 2.2                                            | Бег на 14 м                                    | с                    | Не более<br>3,5  | Не более<br>4,0  | 2    |

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки свыше года

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив        |                 | Балл |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|------|
|                                                |                                                |                      | Мальчики        | Девочки         |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |                 |                 | 3    |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | Не более<br>9,6 | Не более<br>9,9 |      |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами | см                   | Не менее<br>130 | Не менее<br>120 |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                 |                 | 2    |
| 2.1                                            | Прыжок вверх с места со взмахом<br>руками      | см                   | Не менее<br>22  | Не менее<br>18  |      |
| 2.2                                            | Бег на 14 м                                    | с                    | Не более<br>3,4 | Не более<br>3,9 |      |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этапе спортивной специализации) до трех лет

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив      |              | Балл |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------|------|
|                                                |                                                |                      | юноши         | девушки      |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |               |              |      |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз       | Не менее13    | Не менее7    | 3    |
| 1.2                                            | Челночный бег 3х10 м                           | с                    | Не более 9,0  | Не более 9,4 | 3    |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                   | Не менее 150  | Не менее 125 | 3    |
| 1.4                                            | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз       | Не менее 32   | Не менее28   | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |               |              |      |
| 2.1                                            | Скоростное ведение мяча 20 м                   | с                    | Не более 10,0 | Не более10,7 | 2    |

|      |                                        |    |              |              |   |
|------|----------------------------------------|----|--------------|--------------|---|
| 2.2  | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | Не менее 35  | Не менее 30  | 2 |
| 2.3  | Челночный бег 10 площадок по 28 м      | с  | Не более 65  | Не более 70  | 2 |
| 2.4. | Бег на 14 м                            | с  | Не более 3,0 | Не более 3,4 | 2 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этапе спортивной специализации) свыше трех лет

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив     |               | Балл |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|------|
|                                                |                                                |                      | юноши        | девушки       |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |              |               |      |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз       | Не менее 15  | Не менее 9    |      |
| 1.2                                            | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | Не более 8,8 | Не более 9,2  |      |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                   | Не менее 160 | Не менее 145  |      |
| 1.4                                            | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз       | Не менее 35  | Не менее 30   |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |              |               |      |
| 2.1                                            | Скоростное ведение мяча 20 м                   | с                    | Не более 9,8 | Не более 10,5 |      |
| 2.2                                            | Прыжок вверх с места со взмахом руками         | см                   | Не менее 38  | Не менее 33   |      |
| 2.3                                            | Челночный бег 10 площадок по 28 м              | с                    | Не более 63  | Не более 68   |      |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                    | с                    | Не более 2,8 | Не более 3,2  |      |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап совершенства спортивного мастерства

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив     |              | Балл |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|------|
|                                                |                                                |                      | юноши        | девушки      |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |              |              |      |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз       | Не менее 36  | Не менее 15  | 3    |
| 1.2                                            | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | Не более 7,2 | Не более 8,0 | 3    |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                   | Не менее 215 | Не менее 180 | 3    |
| 1.4                                            | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз       | Не менее 35  | Не менее 31  | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |              |              |      |
| 2.1                                            | Скоростное ведение мяча 20 м                   | с                    | Не более 8,6 | Не более 9,4 | 3    |
| 2.2                                            | Прыжок вверх с места со взмахом руками         | см                   | Не менее 39  | Не менее 34  | 3    |
| 2.3                                            | Челночный бег 10 площадок по 28 м              | с                    | Не более 60  | Не более 65  | 3    |

|      |             |   |                 |                 |   |
|------|-------------|---|-----------------|-----------------|---|
| 2.4. | Бег на 14 м | с | Не более<br>2,6 | Не более<br>2,9 | 3 |
|------|-------------|---|-----------------|-----------------|---|

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

| для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства |                                                |                      |                 |                 |      |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|------|
| №<br>п/п                                                       | Описание упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив        |                 | Балл |
|                                                                |                                                |                      | юноши           | девушки         |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                       |                                                |                      |                 |                 |      |
| 1.1.                                                           | Бег 30 м                                       | с                    | Не более<br>4,7 | Не более<br>5,0 | 3    |
| 1.2.                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | Не<br>менее36   | Не менее<br>15  | 3    |
| 1.3.                                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | Не более<br>7,2 | Не более<br>8,0 | 3    |
| 1.4.                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                   | Не менее<br>215 | Не менее<br>180 | 3    |
| 1.5.                                                           | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)   | количество<br>раз    | Не менее<br>39  | Не<br>менее34   | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                 |                                                |                      |                 |                 |      |
| 2.1.                                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                   | с                    | Не более<br>8,0 | Не более<br>8,9 | 2    |
| 2.2.                                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками         | см                   | Не менее<br>49  | Не менее<br>45  | 2    |
| 2.3.                                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м              | с                    | Не более<br>55  | Не более<br>60  | 2    |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам  
спортивной подготовки

| Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                               |
|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                                                                                                                                              | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства           |
| До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет                                                                                                                                                                                               |                                               |                                               |
| -                                  | -          | -                                                         | Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский» Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»; | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Вид спорта: бокс

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки до года

| №<br>п/п                                                                          | Описание упражнения                                                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив      |               | Балл |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|------|
|                                                                                   |                                                                                                                               |                      | Мальчики      | Девочки       |      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет              |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 1.1.                                                                              | Бег 30 м                                                                                                                      | с                    | Не более 7,1  | Не более 7,3  | 3    |
| 1.2.                                                                              | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                              | мин, с               | Не более 7,21 | Не более 7,45 | 3    |
| 1.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 8    | Не менее 4    | 3    |
| 1.4.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +1   | Не менее +3   | 3    |
| 1.5.                                                                              | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с                    | Не более 10,5 | Не более 10,8 | 3    |
| 1.6.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 122  | Не менее 117  | 2    |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет и старше |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 2.1.                                                                              | Бег 30 м                                                                                                                      | с                    | Не более 6,3  | Не более 6,5  | 3    |
| 2.2.                                                                              | Бег 1000 м                                                                                                                    | мин, с               | Не более 6,20 | Не более 6,40 | 3    |
| 2.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 10   | Не менее 5    | 3    |
| 2.4.                                                                              | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | кол-во раз           | Не менее 2    | -             | 3    |
| 2.5.                                                                              | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                                                               | кол-во раз           | -             | Не менее 7    | 3    |
| 2.6.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +2   | Не менее +4   | 3    |
| 2.7.                                                                              | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с                    | Не более 9,7  | Не более 10,1 | 3    |
| 2.8.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 142  | Не менее 130  | 3    |
| 2.9.                                                                              | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м                    | Не менее 18   | Не менее 12   | 2    |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше    |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 3.1.                                                                              | Бег 60 м                                                                                                                      | с                    | Не более 11,1 | Не более 11,5 | 3    |
| 3.2.                                                                              | Бег 1500 м                                                                                                                    | мин, с               | Не более 8,30 | Не более 9,10 | 3    |
| 3.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 12   | Не менее 6    | 3    |
| 3.4.                                                                              | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | кол-во раз           | Не менее 3    | -             | 3    |
| 3.5.                                                                              | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                                                               | кол-во раз           | -             | Не менее 8    | 3    |
| 3.6.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +3   | Не менее +5   | 3    |
| 3.7.                                                                              | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с                    | Не более 9,2  | Не более 9,6  | 3    |
| 3.8.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 147  | Не менее 132  | 3    |
| 3.9.                                                                              | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м                    | Не менее 23   | Не менее 15   | 2    |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки                                    |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 4.1.                                                                              | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м                    | 7             | 6             | 2    |

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки свыше года**

| №<br>п/п                                                                          | Описание упражнения                                                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив      |               | Балл |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|------|
|                                                                                   |                                                                                                                               |                      | Мальчики      | Девочки       |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет              |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 1.1.                                                                              | Бег 30 м                                                                                                                      | с                    | Не более 7,0  | Не более 7,2  | 3    |
| 1.2.                                                                              | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                              | мин, с               | Не более 7,19 | Не более 7,40 | 3    |
| 1.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 9    | Не менее 5    | 3    |
| 1.4.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +1   | Не менее +3   | 3    |
| 1.5.                                                                              | Челночный бег 3х10 м                                                                                                          | с                    | Не более 10,2 | Не более 10,6 | 3    |
| 1.6.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 125  | Не менее 120  | 2    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет и старше |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 2.1                                                                               | Бег 30 м                                                                                                                      | с                    | Не более 6,2  | Не более 6,4  | 3    |
| 2.2                                                                               | Бег 1000 м                                                                                                                    | мин, с               | Не более 6,10 | Не более 6,30 | 3    |
| 2.3                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 11   | Не менее 6    | 3    |
| 2.4                                                                               | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | кол-во раз           | Не менее 2    | -             | 3    |
| 2.5                                                                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                                                               | кол-во раз           | -             | Не менее 7    | 3    |
| 2.6                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +2   | Не менее +4   | 3    |
| 2.7                                                                               | Челночный бег 3х10 м                                                                                                          | с                    | Не более 9,6  | Не более 10,0 | 3    |
| 2.8                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 145  | Не менее 135  | 3    |
| 2.9                                                                               | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м                    | Не менее 18   | Не менее 12   | 3    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше    |                                                                                                                               |                      |               |               | 3    |
| 3.1                                                                               | Бег 60 м                                                                                                                      | с                    | Не более 11,0 | Не более 11,2 | 3    |
| 3.2                                                                               | Бег 1500 м                                                                                                                    | мин, с               | Не более 8,20 | Не более 9,00 | 3    |
| 3.3                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | кол-во раз           | Не менее 14   | Не менее 7    | 3    |
| 3.4                                                                               | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | кол-во раз           | Не менее 3    | -             | 3    |
| 3.5                                                                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                                                               | кол-во раз           | -             | Не менее 8    | 3    |
| 3.6                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см                   | Не менее +3   | Не менее +5   | 3    |
| 3.7                                                                               | Челночный бег 3х10 м                                                                                                          | с                    | Не более 9,1  | Не более 9,5  | 3    |
| 3.8                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                   | Не менее 150  | Не менее 135  | 3    |
| 3.9                                                                               | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м                    | Не менее 23   | Не менее 15   | 2    |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                                    |                                                                                                                               |                      |               |               |      |
| 4.1                                                                               | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м                    | 8             | 7             | 2    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этапе спортивной специализации) до трех лет**

| №<br>п/п                                                                 | Описание упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив       |                | Балл |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------|------|
|                                                                          |                                                                             |                      | юноши          | Девушки        |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет |                                                                             |                      |                |                |      |
| 1.1.                                                                     | Бег 60 м                                                                    | с                    | Не более 10,2  | Не более 10,7  | 3    |
| 1.2                                                                      | Бег 1500 м                                                                  | мин, с               | Не более 7,55  | Не более 8,15  | 3    |
| 1.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 18    | Не менее 9     | 3    |
| 1.4                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 5     | -              | 3    |
| 1.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +5    | Не менее +6    | 3    |
| 1.6                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | Не более 8,5   | Не более 8,9   | 3    |
| 1.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 162   | Не менее 147   | 3    |
| 1.8                                                                      | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                    | Не менее 27    | Не менее 19    | 2    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |                                                                             |                      |                |                |      |
| 2.1                                                                      | Бег 60 м                                                                    | с                    | Не более 9,1   | Не более 10,2  | 3    |
| 2.2                                                                      | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | Не более 9,27  | Не более 11,27 | 3    |
| 2.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 25    | Не менее 11    | 3    |
| 2.4                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 9     | Не менее 2     | 3    |
| 2.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +6    | Не менее +8    | 3    |
| 2.6                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | Не более 7,7   | Не более 8,7   | 3    |
| 2.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 193   | Не менее 162   | 3    |
| 2.8                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | Не менее 40    | Не менее 35    | 3    |
| 2.9                                                                      | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                    | Не менее 35    | Не менее 21    | 2    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                      |                |                |      |
| 3.1                                                                      | Бег 100 м                                                                   | с                    | Не более 14,1  | Не более 16,9  | 3    |
| 3.2                                                                      | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | -              | Не более 11,10 | 3    |
| 3.3                                                                      | Бег 3000 м                                                                  | мин, с               | Не более 14,10 | -              | 3    |
| 3.4                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 32    | Не менее 12    | 3    |
| 3.5                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 12    | Не менее 2     | 3    |
| 3.6                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +8    | Не менее +9    | 3    |
| 3.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 213   | Не менее 173   | 3    |
| 3.8                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | Не менее 41    | Не менее 37    | 3    |
| 3.9                                                                      | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | -              | Не более 17,35 | 3    |
| 3.10                                                                     | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | Не более 25,00 | -              | 3    |

|                                                |                                                                                                     |                                                                                                 |               |               |   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---|
| 3.11                                           | Метание спортивного снаряда весом 500 гр                                                            | м                                                                                               | -             | Не менее 17   | 2 |
| 3.12                                           | Метание спортивного снаряда весом 700 гр                                                            | м                                                                                               | Не менее 30   | -             | 2 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                                                                                                 |               |               |   |
| 4.1                                            | Бег челночный 10x10 м                                                                               | с                                                                                               | Не более 27,0 | Не более 28,0 | 2 |
| 4.2                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | количество раз                                                                                  | Не менее 26   | Не менее 23   | 2 |
| 4.3                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз                                                                                  | Не менее 244  | Не менее 240  | 2 |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                                                                                                 |               |               |   |
| 5.1                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                                         | Не устанавливается                                                                              |               |               |   |
| 5.2                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)                                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» |               |               |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этапе спортивной специализации) свыше трех лет**

| № п/п                                                                    | Описание упражнения                                                         | Единица измерения | Норматив      |                | Балл |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|----------------|------|
|                                                                          |                                                                             |                   | юноши         | Девушки        |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет |                                                                             |                   |               |                |      |
| 1.1.                                                                     | Бег 60 м                                                                    | с                 | Не более 10,0 | Не более 10,5  | 3    |
| 1.2                                                                      | Бег 1500 м                                                                  | мин, с            | Не более 7,50 | Не более 8,10  | 3    |
| 1.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | Не менее 20   | Не менее 10    | 3    |
| 1.4                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | Не менее 7    | -              | 3    |
| 1.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | Не менее +5   | Не менее +6    | 3    |
| 1.6                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | Не более 8,2  | Не более 8,7   | 3    |
| 1.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | Не менее 170  | Не менее 150   | 3    |
| 1.8                                                                      | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                 | Не менее 27   | Не менее 19    | 2    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |                                                                             |                   |               |                |      |
| 2.1                                                                      | Бег 60 м                                                                    | с                 | Не более 9,0  | Не более 10,0  | 3    |
| 2.2                                                                      | Бег 2000 м                                                                  | мин, с            | Не более 9,25 | Не более 11,25 | 3    |
| 2.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | Не менее 28   | Не менее 12    | 3    |
| 2.4                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | Не менее 10   | Не менее 3     | 3    |
| 2.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | Не менее +6   | Не менее +8    | 3    |
| 2.6                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | Не более 7,7  | Не более 8,7   | 3    |
| 2.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | Не менее 195  | Не менее 165   | 3    |
| 2.8                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз    | Не менее 43   | Не менее 37    | 3    |
| 2.9                                                                      | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                 | Не менее 35   | Не менее 21    | 2    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                   |               |                |      |

|                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                               |                |                |   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---|
| 3.1                                            | Бег 100 м                                                                                           | с                                                                                                                                             | Не более 14,1  | Не более 16,9  | 3 |
| 3.2                                            | Бег 2000 м                                                                                          | мин, с                                                                                                                                        | -              | Не более 11,10 | 3 |
| 3.3                                            | Бег 3000 м                                                                                          | мин, с                                                                                                                                        | Не более 14,10 | -              | 3 |
| 3.4                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                      | количество раз                                                                                                                                | Не менее 32    | Не менее 12    | 3 |
| 3.5                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                         | количество раз                                                                                                                                | Не менее 12    | Не менее 2     | 3 |
| 3.6                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см                                                                                                                                            | Не менее +8    | Не менее +9    | 3 |
| 3.7                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см                                                                                                                                            | Не менее 213   | Не менее 173   | 3 |
| 3.8                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                                             | количество раз                                                                                                                                | Не менее 41    | Не менее 37    | 3 |
| 3.9                                            | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с                                                                                                                                        | -              | Не более 17,35 | 3 |
| 3.10                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с                                                                                                                                        | Не более 25,00 | -              | 3 |
| 3.11                                           | Метание спортивного снаряда весом 500 гр                                                            | м                                                                                                                                             | -              | Не менее 17    | 2 |
| 3.12                                           | Метание спортивного снаряда весом 700 гр                                                            | м                                                                                                                                             | Не менее 30    | -              | 2 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                                                                                                                                               |                |                |   |
| 4.1                                            | Бег челночный 10x10 м                                                                               | с                                                                                                                                             | Не более 27,0  | Не более 28,0  | 2 |
| 4.2                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | количество раз                                                                                                                                | Не менее 26    | Не менее 23    | 2 |
| 4.3                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз                                                                                                                                | Не менее 244   | Не менее 240   | 2 |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                                                                                                                                               |                |                |   |
| 5.1                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                     | Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |                |                |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап совершенства спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                                                      | Описание упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив       |                | Балл |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------|------|
|                                                                               |                                                                             |                      | юноши          | Девушки        |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет      |                                                                             |                      |                |                |      |
| 1.1.                                                                          | Бег 60 м                                                                    | с                    | Не более 8,1   | Не более 9,5   | 3    |
| 1.2                                                                           | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | Не более 8,00  | Не более 9,55  | 3    |
| 1.3                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 37    | Не менее 25    | 3    |
| 1.4                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 13    | Не менее 8     | 3    |
| 1.5                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +11   | Не менее +15   | 3    |
| 1.6                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 218   | Не менее 183   | 3    |
| 1.7                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | Не менее 50    | Не менее 44    | 2    |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                             |                      |                |                |      |
| 2.1                                                                           | Бег 100 м                                                                   | с                    | Не более 13,4  | Не более 15,8  | 3    |
| 2.2                                                                           | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | -              | Не более 9,50  | 3    |
| 2.3                                                                           | Бег 3000 м                                                                  | мин, с               | Не более 12,40 | -              | 3    |
| 2.4                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 42    | Не менее 30    | 3    |
| 2.5                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 15    | Не менее 8     | 3    |
| 2.6                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +13   | Не менее +16   | 3    |
| 2.7                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 230   | Не менее 185   | 3    |
| 2.8                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | Не менее 50    | Не менее 44    | 3    |
| 2.9                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | -              | Не более 16,30 | 2    |
| 2.10                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | Не более 23.30 | -              | 2    |
| 3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                      |                |                |      |
| 3.1                                                                           | Бег 100 м                                                                   | с                    | Не более 13,2  | Не более 15,8  | 3    |
| 3.2                                                                           | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | -              | Не более 10,50 | 3    |
| 3.3                                                                           | Бег 3000 м                                                                  | мин, с               | Не более 12,15 | -              | 3    |
| 3.4                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | Не менее 45    | Не менее 35    | 3    |
| 3.5                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | Не менее 15    | Не менее 8     | 3    |
| 3.6                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +13   | Не менее +16   | 3    |
| 3.7                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 233   | Не менее 190   | 3    |
| 3.8                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | Не менее 50    | Не менее 44    | 3    |
| 3.9                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | -              | Не более 16,10 | 2    |

|                                                      |                                                                                                     |                |                |               |   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|---|
| 3.10                                                 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | Не более 23.00 | -             | 2 |
| <b>4.Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                                                     |                |                |               |   |
| 4.1                                                  | Бег челночный 10х10 м                                                                               | с              | Не более 25,0  | Не более 25,5 |   |
| 4.2                                                  | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.              | количество раз | Не менее 10    | Не менее 7    | 2 |
| 4.3                                                  | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.               | количество раз | Не менее 10    | Не менее 7    | 2 |
| 4.4                                                  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | количество раз | Не менее 26    | Не менее 24   | 2 |
| 4.5                                                  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | Не менее 303   | Не менее 297  | 2 |
| <b>5.Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                                                                     |                |                |               |   |
| 5.1                                                  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |                |               |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                                                      | Описание упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив       |                | Балл |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------|------|
|                                                                               |                                                                             |                      | юноши          | Девушки        |      |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                             |                      |                |                |      |
| 1.1                                                                           | Бег 100 м                                                                   | с                    | Не более 13,2  | Не более 15,4  | 3    |
| 1.2                                                                           | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | -              | Не более 9,45  | 3    |
| 1.3                                                                           | Бег 3000 м                                                                  | мин, с               | Не более 12,20 | -              | 3    |
| 1.4                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | Не менее 48    | Не менее 38    | 3    |
| 1.5                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | Не менее 16    | Не менее 10    | 3    |
| 1.6                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +13   | Не менее +16   | 3    |
| 1.7                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | Не менее 235   | Не менее 195   | 3    |
| 1.8                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество<br>раз    | Не менее 51    | Не менее 45    | 3    |
| 1.9                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | -              | Не более 16,05 | 2    |
| 1.10                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | Не более 23.00 | -              | 2    |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                      |                |                |      |
| 2.1                                                                           | Бег 100 м                                                                   | с                    | Не более 13,1  | Не более 15,4  | 3    |
| 2.2                                                                           | Бег 2000 м                                                                  | мин, с               | -              | Не более 9,40  | 3    |
| 2.3                                                                           | Бег 3000 м                                                                  | мин, с               | Не более 12,00 | -              | 3    |
| 2.4                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | Не менее 50    | Не менее 40    | 3    |
| 2.5                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | Не менее 16    | Не менее 10    | 3    |
| 2.6                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | Не менее +13   | Не менее +16   | 3    |
| 2.7                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя                                        | см                   | Не менее 240   | Не менее 200   | 3    |

|                                                |                                                                                                     |                |                |                |   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---|
|                                                | ногами                                                                                              |                |                |                |   |
| 2.8                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                                             | количество раз | Не менее 51    | Не менее 45    | 3 |
| 2.9                                            | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | -              | Не более 16,00 | 2 |
| 2.10                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | Не более 22.50 | -              | 2 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                |                |                |   |
| 3.1                                            | Бег челночный 10x10 м                                                                               | с              | Не более 24,0  | Не более 25,0  | 3 |
| 3.2                                            | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.              | количество раз | Не менее 10    | Не менее 7     | 3 |
| 3.3                                            | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.               | количество раз | Не менее 10    | Не менее 7     | 3 |
| 3.4                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | количество раз | Не менее 32    | Не менее 30    | 3 |
| 3.5                                            | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | Не менее 321   | Не менее 315   | 2 |
| 4. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                |                |                |   |
| 4.1                                            | Спортивный разряд «мастера спорта России»                                                           |                |                |                |   |

## Вид спорта: дартс

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

| N п/п                                          | Упражнения                                                                                                                             | Единица измерения    | Норматив до года обучения                  |         | Норматив свыше года обучения               |         | Балл |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|---------|------|
|                                                |                                                                                                                                        |                      | мальчики                                   | девочки | мальчики                                   | девочки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                        |                      |                                            |         |                                            |         |      |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                            | с                    | не более<br>6,9                      7,1   |         | не более<br>6,2                      6,4   |         | 3    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                         | количество раз       | не менее<br>6                      4       |         | не менее<br>10                      5      |         | 3    |
| 1.3.                                           | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                                       | мин, с               | не более<br>7.10                      7.35 |         | не более<br>-                      -       |         | 3    |
| 1.4.                                           | Бег на 1000 м                                                                                                                          | мин, с               | не более<br>-                      -       |         | не более<br>6.10                      6.30 |         | 3    |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                            | см                   | не менее<br>+1                      +3     |         | не менее<br>+2                      +3     |         | 3    |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                            | см                   | не менее<br>110                      105   |         | не менее<br>130                      120   |         | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                        |                      |                                            |         |                                            |         |      |
| 2.1.                                           | Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)                                     | количество попаданий | не менее<br>2                      1       |         | не менее<br>3                      2       |         | 2    |
| 2.2.                                           | Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону                                                          | м                    | не менее<br>6                              |         | не менее<br>7                              |         | 2    |
| 2.3.                                           | Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее<br>3                              |         | не менее<br>4                              |         | 2    |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| (Стандарт спортивной специализации)      |                                                                             |                      |                          |         |      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------|------|
| N<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив                 |         | Балл |
|                                          |                                                                             |                      | юноши                    | девушки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |                          |         |      |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более<br>6,0      6,2 |         | 3    |
| 1.2.                                     | Бег на 1000 м                                                               | мин, с               | не более<br>5.50    6.20 |         | 3    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее<br>13      7    |         | 3    |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+4      +5   |         | 3    |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более<br>9,6      9,9 |         | 3    |
| 1.6.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее<br>140    130   |         | 3    |

|                                                |                                                                                                                            |                      |          |    |   |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|----|---|
| 1.7.                                           | Метание мяча весом 150 г                                                                                                   | м                    | не менее |    | 3 |
|                                                |                                                                                                                            |                      | 22       | 15 |   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                            |                      |          |    |   |
| 2.1.                                           | Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону                                 | м                    | не менее |    | 2 |
|                                                |                                                                                                                            |                      | 6        | 5  |   |
| 2.2.                                           | Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее |    | 2 |
|                                                |                                                                                                                            |                      | 3        |    |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

| N п/п                                          | Упражнения                                                                                                                  | Единица измерения    | Норматив      |                 | Балл |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|-----------------|------|
|                                                |                                                                                                                             |                      | юноши/мужчины | девушки/женщины |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                             |                      |               |                 |      |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                                                 | с                    | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 9,2           | 10,4            |      |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                                                               | мин, с               | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 9.40          | 11.40           |      |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                              | количество раз       | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 24            | 10              |      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                 | см                   | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | +6            | +8              |      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                        | с                    | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 7,8           | 8,8             |      |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                 | см                   | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 190           | 160             |      |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                   | количество раз       | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 39            | 34              |      |
| 1.8.                                           | Метание мяча весом 150 г                                                                                                    | м                    | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 34            | 21              |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                             |                      |               |                 |      |
| 2.1.                                           | Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону                                               | м                    | не менее      |                 | 2    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 15            | 10              |      |
| 2.2.                                           | Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 6 м. (5 попыток) | количество попаданий | не менее      |                 | 2    |
|                                                |                                                                                                                             |                      | 4             |                 |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

| N п/п                                          | Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив      |                 | Балл |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|------|
|                                                |                                                                               |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                               |                   |               |                 |      |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                   | с                 | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | 8,2           | 10,4            |      |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                 | мин, с            | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | 8.10          | 10.00           |      |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз    | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | 36            | 15              |      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | +11           | +15             |      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                          | с                 | не более      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | 7,2           | 8,0             |      |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее      |                 | 3    |
|                                                |                                                                               |                   | 215           | 180             |      |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз    | не менее      |                 | 2    |
|                                                |                                                                               |                   | 49            | 43              |      |
| 1.8.                                           | Метание мяча весом 150 г                                                      | м                 | не менее      |                 | 2    |
|                                                |                                                                               |                   | 40            | 27              |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                               |                   |               |                 |      |
| 2.1.                                           | Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону | м                 | не менее      |                 | 2    |
|                                                |                                                                               |                   | 16            | 10              |      |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

| Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                               |                                          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                                                                       | Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | Этап высшего спортивного мастерства           |                                          |
| До года                            | Свыше года                                                | До трех лет                                                                                                                           | Свыше трех лет                                                                                                   |                                               |                                          |
| -                                  | -                                                         | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | Спортивный разряд «мастер спорта России» |

**Вид спорта: лыжные гонки**

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки до года**

| №<br>п/п                                 | Описание упражнения                                       | Единица<br>измерения | Норматив         |                  | Балл |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|------|
|                                          |                                                           |                      | Мальчики         | Девочки          |      |
| 7. Нормативы общей физической подготовки |                                                           |                      |                  |                  |      |
| 1.1.                                     | Бег 60 метров                                             | с                    | Не более<br>11,5 | Не более<br>12,0 | 3    |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | Не менее<br>140  | Не менее<br>130  | 3    |
| 1.3.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | Не менее<br>30   | Не менее<br>25   | 3    |
| 1.4.                                     | Бег на 1000 м                                             | Мин, с               | Не более<br>6.30 | Не более<br>7.00 | 2    |

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки свыше года**

| №<br>п/п                                 | Описание упражнения                                       | Единица<br>измерения | Норматив         |                  | Балл |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|------|
|                                          |                                                           |                      | Мальчики         | Девочки          |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                           |                      |                  |                  |      |
| 1.1.                                     | Бег 60 метров                                             | с                    | Не более<br>11,0 | Не более<br>11,6 | 3    |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | Не менее<br>150  | Не менее<br>140  | 3    |
| 1.3.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | Не менее<br>35   | Не менее<br>30   | 3    |
| 1.4.                                     | Бег на 1000 м                                             | Мин, с               | Не более<br>5.50 | Не более<br>6.20 | 2    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этапе спортивной специализации) до двух лет**

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                         | Единица<br>измерения | Норматив          |                   | Балл |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------|
|                                                |                                             |                      | Юноши             | Девушки           |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                             |                      |                   |                   |      |
| 1.1.                                           | Бег 100 метров                              | с                    | Не более<br>16,0  | Не более<br>16,8  | 3    |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | Не менее<br>170   | Не менее<br>155   | 3    |
| 1.3.                                           | Бег на 1000 м                               | Мин, с               | Не более<br>4,00  | Не более<br>4,15  | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                             |                      |                   |                   |      |
| 2.1                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км       | мин, с               | Не более<br>14,20 | Не более<br>15,20 | 2    |
| 2.2                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км          | мин, с               | Не более<br>13,00 | Не более<br>14,30 | 2    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) свыше двух лет**

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                         | Единица<br>измерения | Норматив          |                   | Балл |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------|
|                                                |                                             |                      | Юноши             | Девушки           |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                             |                      |                   |                   |      |
| 1.1.                                           | Бег 100 метров                              | с                    | Не более<br>15,0  | Не более<br>15,8  | 3    |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | Не менее<br>175   | Не менее<br>160   | 3    |
| 1.3.                                           | Бег на 1000 м                               | Мин, с               | Не более<br>3,45  | Не более<br>4,00  | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                             |                      |                   |                   |      |
| 2.1                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км       | мин, с               | Не более<br>14,10 | Не более<br>15,10 | 2    |
| 2.2                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км          | мин, с               | Не более<br>12,50 | Не более<br>14,20 | 2    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап совершенения спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                    | Единица<br>измерения | Норматив          |                   | Балл |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------|
|                                                |                                        |                      | Юноши             | Девушки           |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                        |                      |                   |                   |      |
| 1.1.                                           | Бег 2000 метров                        | Мин, с               | -                 | Не более<br>8,35  | 3    |
| 1.2.                                           | Бег 3000 метров                        | Мин, с               | Не более<br>9,40  | -                 | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                        |                      |                   |                   |      |
| 2.1                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км  | мин, с               | -                 | Не более<br>17,40 | 2    |
| 2.2                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с               | Не более<br>31,00 | -                 | 2    |
| 2.3                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км     | мин, с               | -                 | Не более<br>17,00 | 2    |
| 2.4                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км    | мин, с               | Не более<br>28,30 | -                 | 2    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                       | Описание упражнения                    | Единица<br>измерения | Норматив          |                   | Балл |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------|
|                                                |                                        |                      | Юноши             | Девушки           |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                        |                      |                   |                   |      |
| 1.1.                                           | Бег 2000 метров                        | Мин, с               | -                 | Не более<br>8,15  | 3    |
| 1.2.                                           | Бег 3000 метров                        | Мин, с               | Не более<br>9,20  | -                 | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                        |                      |                   |                   |      |
| 2.1                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км  | мин, с               | -                 | Не более<br>17,20 | 2    |
| 2.2                                            | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с               | Не более<br>30,30 | -                 | 2    |
| 2.3                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км     | мин, с               | -                 | Не более<br>16,40 | 2    |
| 2.4                                            | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км    | мин, с               | Не более<br>28,00 | -                 | 2    |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам  
спортивной подготовки**

| Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                               |                                          |
|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                              |                                                                                                                                                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства      |
| До года                            | Свыше года | До двух лет                                                                                                            | Свыше двух лет                                                                                                                                 |                                               |                                          |
| -                                  | -          | Спортивный разряд «третий юношеский»;<br>Спортивный разряд «второй юношеский»;<br>Спортивный разряд «первый юношеский» | Спортивный разряд «третий спортивный разряд»;<br>Спортивный разряд «второй спортивный разряд»;<br>Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**Вид спорта: пулевая стрельба**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив до<br>года обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         | Балл |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|------|
|                                                |                                                                             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |      |
| 1.1.                                           | Бег на 1000 м                                                               | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         | 3    |
|                                                |                                                                             |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |      |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         | 3    |
|                                                |                                                                             |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |      |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 3    |
|                                                |                                                                             |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |      |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         | 3    |
|                                                |                                                                             |                      | 27                           | 24      | 32                              | 27      |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |      |
| 2.1.                                           | Кистевая динамометрия                                                       | кг                   | не менее                     |         | не менее                        |         | 2    |
|                                                |                                                                             |                      | 14,7                         | 11,8    | 16,5                            | 14,5    |      |
| 2.2.                                           | Прыжки со скакалкой без остановки                                           | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         | 2    |
|                                                |                                                                             |                      | 20                           |         | 22                              |         |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в  
группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

| (Этап спортивной специализации)                |                                                              |                      |          |         |      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|------|
| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | Норматив |         | Балл |
|                                                |                                                              |                      | юноши    | девушки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                              |                      |          |         |      |
| 1.1.                                           | Бег на 1500 м                                                | мин, с               | не более |         | 3    |
|                                                |                                                              |                      | 8.05     | 8.29    |      |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее |         | 3    |
|                                                |                                                              |                      | 18       | 9       |      |
| 1.3.                                           | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее |         | 3    |
|                                                |                                                              |                      | 36       | 30      |      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                              |                      |          |         |      |

|                                    |                                                                 |                                                                                                                  |                       |   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
| 2.1.                               | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы лежа           | мин, с                                                                                                           | не менее<br>10.0 7.0  | 3 |
| 2.2.                               | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя           | мин, с                                                                                                           | не менее<br>5.0 3.0   | 3 |
| 2.3.                               | Удержание пистолета в позе изготочки                            | мин, с                                                                                                           | не менее<br>1.00 0.30 | 3 |
| 2.4.                               | Кистевая динамометрия                                           | кг                                                                                                               | не менее<br>18 15     | 2 |
| 2.5.                               | Прыжки со скакалкой без остановки                               | количество<br>раз                                                                                                | не менее 25           | 2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                 |                                                                                                                  |                       |   |
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды -<br>"третий спортивный разряд",<br>"второй спортивный разряд",<br>"первый спортивный разряд" |                       |   |
| 3.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                                                                                                                  |                       |   |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п                                          | Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив               | Балл |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                           |                   |                        |      |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                                             | мин, с            | не более<br>8.10 10.00 | 3    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | количество<br>раз | не менее<br>36 15      | 3    |
| 1.3.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                 | количество<br>раз | не менее<br>49 43      | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                           |                   |                        |      |
| 2.1.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы лежа                     | мин, с            | не менее<br>12.0 9.0   | 3    |
| 2.2.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя                     | мин, с            | не менее<br>8.0 6.0    | 3    |
| 2.3.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы с колена                 | мин, с            | не менее<br>10.0 7.0   | 3    |
| 2.4.                                           | Удержание пистолета в позе изготочки                                      | мин, с            | не менее<br>1.30 1.00  | 3    |
| 2.5.                                           | Удержание пистолета в позе изготочки в течение 30 с, отдых не более 1 мин | количество<br>раз | не менее<br>10         | 3    |
| 2.6.                                           | Кистевая динамометрия                                                     | кг                | не менее<br>24 22      | 3    |

|                                    |                                               |                   |                |   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------|---|
| 2.7.                               | Прыжки со скакалкой без остановки             | количество<br>раз | не менее<br>35 | 2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                               |                   |                |   |
| 3.1.                               | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |                   |                |   |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

| № п/п                                          | Упражнения                                                                                        | Единица измерения | Норматив               | Балл |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                   |                   |                        |      |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                                                                     | мин, с            | не более<br>8.10 10.00 | 3    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                    | количество<br>раз | не менее<br>36 15      | 3    |
| 1.3.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                         | количество<br>раз | не менее<br>49 43      | 3    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                   |                   |                        |      |
| 2.1.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы лежа                                             | мин, с            | не менее<br>15.0 10.0  | 3    |
| 2.2.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя                                             | мин, с            | не менее<br>8.0        | 3    |
| 2.3.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы с колена                                         | мин, с            | не менее<br>10.0       | 3    |
| 2.4.                                           | Удержание пистолета в позе изготочки                                                              | мин, с            | не менее<br>1.30 1.00  | 3    |
| 2.5.                                           | Удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин | мин, с            | не менее<br>8.0        | 3    |
| 2.6.                                           | Удержание пистолета в позе изготочки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин                   | с                 | не менее<br>20,0 15,0  | 3    |
| 2.7.                                           | Прыжки со скакалкой без остановки                                                                 | количество<br>раз | не менее<br>40         | 3    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                   |                   |                        |      |
| 3.1.                                           | Спортивное звание "мастер спорта России"                                                          |                   |                        |      |

Вид спорта: футбол

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

| № п/п                                    | Упражнения                                                                                 | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         | Балл |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|------|
|                                          |                                                                                            |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                            |                      |                           |         |                              |         |      |
| 1.1.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                       | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 3    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |      |
| 1.2.                                     | Бег на 10 м с высокого старта                                                              | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 3    |
|                                          |                                                                                            |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |      |
| 1.3.                                     | Бег на 30 м                                                                                | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 3    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |      |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         | 3    |
|                                          |                                                                                            |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |      |
| 2. Нормативы технической подготовки      |                                                                                            |                      |                           |         |                              |         |      |
| 2.1.                                     | Ведение мяча 10 м                                                                          | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 2    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 3,00                         | 3,20    |      |
| 2.2.                                     | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 2    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |      |
| 2.3.                                     | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более                  |         | не более                     |         | 2    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |      |
| 2.4.                                     | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         | 2    |
|                                          |                                                                                            |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |      |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)»**

| № п/п                                                                       | Упражнения                                                                                       | Единица измерения                                                                                                                                                 | Норматив                                     |         | Балл |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|------|
|                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                                                                                   | юноши                                        | девушки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                              |         |      |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                                                                    | с                                                                                                                                                                 | не более<br>2,20                      2,30   |         | 3    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                             | с                                                                                                                                                                 | не более<br>8,70                      9,00   |         | 3    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                      | с                                                                                                                                                                 | не более<br>5,40                      5,60   |         | 3    |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                      | см                                                                                                                                                                | не менее<br>160                      140     |         | 3    |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                                                                                                                                                                | не менее<br>30                      27       |         | 3    |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                              |         |      |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                | с                                                                                                                                                                 | не более<br>2,60                      2,80   |         | 2    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                       | с                                                                                                                                                                 | не более<br>7,80                      8,00   |         | 2    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10м                                                                               | с                                                                                                                                                                 | не более<br>10,00                      10,30 |         | 2    |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                          | количество попаданий                                                                                                                                              | не менее<br>5                      4         |         | 2    |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)                                                           | количество попаданий                                                                                                                                              | не менее<br>5                      4         |         | 2    |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                                                                                                                                                                 | не менее<br>8                      6         |         | 2    |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                              |         |      |
| 3.1.                                                                        | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                     | Не устанавливается                                                                                                                                                |                                              |         |      |
| 3.2.                                                                        | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                  | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" |                                              |         |      |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для  
зачисления в группы  
на этап совершенствования спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                         | Единица<br>измерения | Норматив                 |         | Балл |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------|------|
|                                                                             |                                                    |                      | юноши                    | девушки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                                                    |                      |                          |         |      |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                    | не более<br>1,95    2,10 |         | 3    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более<br>7,40    7,80 |         | 3    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                        | с                    | не более<br>4,80    5,00 |         | 3    |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее<br>230    215   |         | 3    |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее<br>35    27     |         | 3    |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"      |                                                    |                      |                          |         |      |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более<br>2,25    2,40 |         | 2    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более<br>7,10    7,30 |         | 2    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м                                | с                    | не более<br>8,50    8,70 |         | 2    |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее<br>5    4       |         | 2    |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)             | количество попаданий | не менее<br>5    4       |         | 2    |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее<br>15    12     |         | 2    |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                    |                      |                          |         |      |
| 3.1.                                                                        | Спортивный разряд "второй спортивный разряд"       |                      |                          |         |      |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для  
зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                         | Единица<br>измерения | Норматив             |                 | Балл |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|------|
|                                                                             |                                                    |                      | юноши/юниоры         | девушки/юниорки |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                                                    |                      |                      |                 |      |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                    | не более<br>1,902,05 |                 | 3    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более<br>7,157,50 |                 | 3    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                        | с                    | не более<br>4,404,60 |                 | 3    |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее<br>250215   |                 | 3    |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее<br>4030     |                 | 3    |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"      |                                                    |                      |                      |                 |      |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более<br>2,102,30 |                 | 2    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более<br>6,606,90 |                 | 2    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м                                | с                    | не более<br>8,308,60 |                 | 2    |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее<br>54       |                 | 2    |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)             | количество попаданий | не менее<br>54       |                 | 2    |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее<br>1815     |                 | 2    |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                    |                      |                      |                 |      |
| 3.1.                                                                        | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"       |                      |                      |                 |      |

Директору муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми  
Ю.Н. Рослякову

от.....

.....

(Фамилия, имя, отчество заявителя полностью)

проживающего по адресу.....

.....

(Фактический домашний адрес)

## Заявление

Прошу принять мою дочь / моего сына .....

.....

(Фамилия, имя, отчество полностью)

«.....» ..... года рождения, проживающего(ую) по адресу:

..... в МБУ ДО «СШ «Закамск» г.  
Перми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта .....

Ознакомлены с Уставом и локальными нормативными актами учреждения, а  
также согласны на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

Медицинских и иных противопоказаний не имеет.

Я предупрежден (а) о возможном получении поступающего на обучение по  
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ушибов или  
травм в процессе тренировок или физкультурных и спортивных мероприятий, а также  
проинформирован (а) о желательности добровольного страхования ребенка от  
несчастного случая.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Место учебы ребенка.....

Фамилия, имя, отчество родителей (или законных представителей ребенка):

Отец.....

Контактный телефон, место работы .....

Мать.....

Контактный телефон, место работы .....

### Прилагаемые документы:

- 1.заявление от родителей (законных представителей) на бланке учреждения
- 2.согласие на обработку персональных данных
- 3.договор об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- 4.копия свидетельства о рождении ребенка и паспорт (для детей, достигших 14-летнего возраста)
- 5.СНИЛС ребенка
- 6.свидетельство (справка) о регистрации по месту жительства, или свидетельство (справка) о регистрации по месту пребывания, страница паспорта, на которой проставлена отметка о регистрации по месту жительства (при достижении 14-летнего возраста) ребенка
- 7.копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и документа подтверждающего родство, установление опеки и попечительства.
- 8.медицинское заключение (справка) о допуске к прохождению спортивной подготовки
- 9.фото 3х4

### Примечание:

- с уставом, лицензией, образовательными программами, локальными нормативными актами, связанными с осуществлением образовательной деятельности учреждения можно ознакомиться в учреждении или на официальном сайте учреждения в сети интернет <http://zakamsk-sport.ru/>