

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5
ГОРОДА ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ
РАЙОН**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУ ДО СШОР №5 г.Туапсе
МО Туапсинский район
Протокол № 2
от 28 февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО

СШОР №5 г.Туапсе

МО Туапсинский район

А.А. Караказян

Приказ № 26 от 01.03.2023



ПРАВИЛА

**Приема лиц в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва № 5 г. Туапсе МО
Туапсинский район для освоения программ спортивной подготовки по видам
спорта**

1. Общие положения

1.1. Правила приема лиц в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №5 г. Туапсе муниципального образования Туапсинский район осуществляющее спортивную подготовку (далее спортивная школа), регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства на избранный вид спорта для освоения программ спортивной подготовки по избранному виду спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в соответствии с приказом директора спортивной школы.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в спортивную школу, создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом директора.

Приемная и апелляционная комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

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

Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема директором спортивной школы совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих осуществляет секретарь приемной комиссии.

Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий определяется приказом директора спортивной школы.

1.5. При приеме поступающих директор спортивной школы обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.6. Не позднее чем за месяц до начала приема документов спортивная школа на своем информационном стенде и официальном сайте спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (при его наличии) создает отдельный раздел "Правила приема" и размещает в нем следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава спортивной школы;
- программу спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Правила приема в спортивную школу по избранному виду спорта с приложениями к ним.

Приложение №1 - сроки приема документов и перечень необходимых документов для зачисления, сроки зачисления и количество вакантных мест для приема в спортивную школу.

Приложение №2 - требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в спортивную школу по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки, включая:

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по годам;
- нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по годам;
- нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства;

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта,

разрабатывается и утверждается приказом директора спортивной школы балльная система оценки показателей с размещением ее на официальном сайте.

Спортивная школа самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки. При равном количестве баллов спортивная школа самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю. Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в спортивную школу.

Приложение №3 - расписание работы приемной и апелляционной комиссий спортивной школы и их контактные телефоны.

Приложение №4 - образец заявления о приеме в спортивную школу с указанием прилагаемых документов.

Правила приема в спортивную школу рекомендуется оставлять размещенными на своем официальном сайте в течение тренировочного (календарного) года.

1.7. Количество бюджетных мест, в том числе количество вакантных мест для приема, определяется учредителем спортивной школы согласно муниципальному заданию на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке.

Спортивная школа самостоятельно распределяет бюджетные места и контрольную цифру приема по этапам спортивной подготовки.

Спортивная школа вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке на платной основе.

1.8. Приемная комиссия спортивной школы обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (при его наличии) для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

2. Организация приема поступающих в спортивную школу для освоения программы спортивной подготовки

2.1. Организация приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки и зачисление поступающих осуществляется приемной комиссией спортивной школы.

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

2.3. Прием в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае, если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько физкультурно-спортивных организаций.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

- дата и место рождения, поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего, поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с уставом спортивной школы и ее локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

2.4. При подаче заявления поступающими представляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении, поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- фотографии поступающего – 1 шт.;
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию поступающего (при необходимости).

3. Подача и рассмотрение апелляции по Правилам приема в спортивную школу

3.1. Совершеннолетние поступающие в спортивную школу, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в спортивную школу вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

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

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения, подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

3.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

4. Порядок зачисления поступающих в спортивную школу

Зачисление поступающих в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом руководителя «О зачислении поступающих в физкультурно-спортивную организацию по избранному виду спорта» на основании решения приемной или апелляционной комиссий спортивной школы.

В сроки, установленные спортивной школой, на информационном стенде и официальном сайте размещается следующая информация и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- Протокол приемной комиссии с результатами индивидуального отбора поступающих в спортивную школу

- Приказ «О зачислении поступающих в физкультурно-спортивную организацию по избранному виду спорта», который формируется на основании протокола приемной комиссии.

5. Дополнительный прием лиц в спортивную школу

5.1. Дополнительный прием лиц в спортивную школу осуществляется при наличии вакантных мест и письменного согласия учредителя, в соответствии с данными Правилами.

При появлении вакантных мест спортивная школа, по мере необходимости, в сроки, установленные учредителем, могут осуществлять дополнительный прием.

После получения письменного согласования спортивная школа размещает на своем информационном стенде и сайте, в разделе "Правила приема" информацию об организации дополнительного приема и зачислении поступающих.

Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с данными Правилами приема.

Сроки приема документов и дополнительный индивидуальный отбор поступающих спортивная школа устанавливает самостоятельно в течение 30 дней после согласования с учредителем.

5.2. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

5.3. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные спортивной школой.

Приложение № 1
К Правилам приема
в МБУ ДО СШОР № 5 г.Туапсе
МО Туапсинский район

**Сроки приема, зачисления и количество вакантных мест в учреждении на
20__год.**

Прием документов		Прием нормативов по общей специальной подготовки	Сроки зачисления	Количество вакантных мест для зачисления
начало	окончание			
				Тяжелая атлетика «___» мест;
				Настольный теннис «___» мест;
				Бокс «___» мест.

- с «___» по «___»: приём письменных заявлений, поступающих по установленному образцу (В случае несовершеннолетия поступающего, письменное заявление законных представителей), а также следующих документов:

- копия паспорта (свидетельства о рождении);
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки;
- фотографии поступающего (1 штука);

- «___»: приём нормативов по общей и специальной физической подготовки для зачисления в учреждение.

- «___»: объявление результатов приёма и списков, зачисленных в МБУ ДО СШОР № 5 г. Туапсе МО Туапсинский район на бюджетные места.

- «___»: подача и рассмотрение апелляций.

- «___»: повторное проведение индивидуального отбора в отношении поступающих подавших апелляцию.

- «___»: оглашение окончательных списков зачисленных спортсменов.

Занимающиеся будут зачислены в МБУ ДО СШОР № 5 г. Туапсе в МО Туапсинский район на бюджетной основе в количестве _____ человек с

1 января 20__г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №5
Г.ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

Директору МБУ ДО СШОР №5 г.Туапсе МО
Туапсинский район А.А. Караказян

от _____
(ФИО одного из родителей или законного представителя)

зарегистрирован: г. _____

ул. _____, дом № _____, кв. № _____

дом. телефон _____

фактический адрес проживания _____

_____ СНИЛС

_____ УИН ГТО

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

Прошу принять в _____

(наименование образовательной организации)

для освоения ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта

моего ребенка _____

(фамилия, имя, отчество ребенка полностью)

родившегося _____

(дата и место рождения)

обучающегося в _____ классе _____

(наименование образовательной организации).

проживающего по адресу _____

(населенный пункт, улица, дом, квартира)

Копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего, медицинский документ, подтверждающий отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по избранному виду спорта, **фотографии 3х4 в количестве 2 штук** прилагаются.

С уставом и Правилами приема в (наименование организации) ознакомлен и в соответствии со статьей 9 ФЗ от 26.07.2006г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку персональных данных моего ребенка, связанных со спортивной деятельностью организации любым не запрещенным законом способом.

На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).

« ____ » _____ 20 ____ г. Подпись родителя, законного представителя _____

Сведения о родителях

Ф.И.О. отца _____

Место работы _____

Должность _____

Телефон _____

Ф.И.О. матери _____

Место работы _____

Должность _____

Телефон _____

Дата

Подпись законного представителя

К Правилам приема
в МБУ ДО СШОР № 5 г.Туапсе
МО Туапсинский район

**Состав и предписание работы приемной и апелляционной комиссий МБУ ДО
ШСШОР № 5 г. Туапсе МО Туапсинский район**

Приемная комиссия

состав	Дата работы приемной комиссии	Место работы приемной комиссии	Время работы приемной комиссии	Контактные телефоны

Апелляционная комиссия

состав	Дата работы апелляционной комиссии	Место работы апелляционной комиссии	Время работы апелляционной комиссии	Контактные телефоны

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа па полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на	количество	не менее		не менее	

	высокой перекладине	раз 10	3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2 8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	

		12		
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.7.	Прыжок в длину с места Толчком мяча ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения	Количество	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	13 раз	40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1 4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	

		15	-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2

3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16 см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
	5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и
перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1г	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
1.11.			23.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение — упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение — упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому метку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
	Исходное положение — стоя на		не менее	

3.5.	полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	
------	--	-------------------	--

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

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

по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-

2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
	Исходное положение – лежа на спине.		не менее	

2.3.	Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	24 количество раз	18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в	количество раз	не менее	
			24	30

	течении 30 с	26		
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90^0 руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы технической подготовки						
1.1.	-	-	-		-	
2. Теоретическая подготовка						
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильны х ответов	-		10 из 15	

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
2. Теоретическая подготовка				
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильны х ответов	10 из 15	

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
2. Теоретическая подготовка				
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильны х ответов	12 из 15	

**Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической
подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
2. Теоретическая подготовка				
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильны х ответов	12 из 15	

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек	количество раз	не менее	
			35	30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года
обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек	кол-во раз	не менее	
			45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3х10	с	не более	
			9,7	9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее	
			14	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	--
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			--	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины			
			1. Нормативы общей физической подготовки				
			1.1	Бег на 60 м	с	не более	
						8,1	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее				
			29	14			
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+9	+12			
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			180	165			
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			10	--			
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее				
			--	15			
2. Нормативы специальной физической подготовки							

2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	--
1.7	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине	раз	--	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			