

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. ОЛИМПЕЙСКОГО ЧЕМПИОНА Б.Г. КУЗНЕЦОВА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

ГБУ АО «СПШ им. Олимпийского
чемпиона Б.Г. Кузнецова»

Протокол от «05» 12 2016 г.

№ 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБУ АО

«СПШ им. Олимпийского
чемпиона Б.Г. Кузнецова»

от «05»



ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке приема в ГБУ АО «СПШ им. Олимпийского чемпиона
Б.Г. Кузнецова»
для реализации программ спортивной подготовки

г. Астрахань, 2016 г.

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении индивидуального отбора поступающих в ГБУ АО «СШ им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова» для реализации программ спортивной подготовки разработано с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; в соответствии Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

1.2. Настоящее Положение регламентирует прием поступающих в СШ для реализации программ спортивной подготовки (далее Программы) на основании результатов индивидуального отбора поступающих, имеющих необходимые для освоения соответствующих Программ способности в области физической культуры и спорта (далее - поступающих).

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программ.

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих СШ проводит тестирование по нормативам, представленным в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта (далее – Стандарт), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.02.2014 № 70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2016 № 625 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах».

В данных Стандартах для каждого этапа подготовки имеются соответствующие нормативы (приложение №1).

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в СШ создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются приказом директора СШ. В состав комиссий входят: председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, члены комиссии. Секретарь комиссии может не входить в состав комиссий.

1.5.1. Председателем приемной комиссии является директор СШ или лицо,

им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа тренерского состава и медицинских работников, участвующих в реализации программ.

1.5.2. Председателем апелляционной комиссии является заместитель директора СШ.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа тренерского состава и медицинских работников, участвующих в реализации программ и не входящих в состав приемной комиссии.

1.6. При организации приема поступающих директор СШ обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, СШ на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копию устава;
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию тренировочного процесса по программам спортивной подготовки;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий организации;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по программам спортивной подготовки (этапам, периодам подготовки), а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для поступления на программы спортивной подготовки в соответствующем году;
- сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы отбора поступающих и его содержание по каждой программе;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих;
- систему оценок (баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих;
- программы спортивной подготовки;

1.8. СШ вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание услуг на платной основе.

Сведения о порядке оказания платных услуг, в том числе информация о стоимости по каждой программе, размещается на информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

2. Организация приема поступающих

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией СШ.

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

2.3. Для приема поступающих родители (законные представители) предоставляют следующие документы:

- подлинник свидетельства рождения (паспорт) поступающего (для внесения в личную карточку спортсмена);
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта;
- документы, подтверждающие наличие спортивного разряда (при наличии);
- копию полиса обязательного медицинского страхования.

2.4. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в СШ не менее трех месяцев с начала объявления приема.

3. Отказ в приеме.

3.1. Основаниями для отказа в приеме являются:

- отсутствие у поступающих необходимых для приема в СШ документов;
- наличие у поступающего медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спортом;
- несоответствие возраста поступающего требованиям СанПиН, Программы;
- отрицательные результаты индивидуального отбора;
- неявка поступающего для прохождения индивидуального отбора.

4. Организация проведения индивидуального отбора поступающих.

4.1. Индивидуальный отбор поступающих в СШ проводит приемная комиссия.

4.2. СШ самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора СШ.

4.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных СШ, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей Программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора поступающих СШ проводит

тестирование по нормативам, представленным в Стандарте.

По итогам сдачи нормативов выставляются оценки по системе «зачет/незачет».

Оценка «зачет» выставляется при достижении определенного заранее заданного и объявленного порогового критериального значения.

Оценка «незачет» выставляется при не достижении данного значения.

Оценка «незачет» является отрицательным результатом.

Для зачисления в СШ оценка «зачет» должна быть получена по каждому из нормативов.

4.4. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора.

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

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

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

5. Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих

5.1. Зачисление поступающих на прохождение Программ оформляется приказом директора СШ на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить СШ право проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

5.3. Сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде и на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

5.4. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные СШ, в порядке, установленном главой 4 настоящего Порядка.

БОКС

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) или жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой (не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) или жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой (не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 36 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) или жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой (не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

СПОРТ ГЛУХИХ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Греко-римская борьба (мужчины)	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 8,5 м)
Вольная борьба (мужчины)	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Греко-римская борьба (мужчины)	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба (мужчины)	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Греко-римская борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(греко-римская борьба и вольная борьба)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) 800 м (не более 3 мин 20 с) 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Вис на согнутых (угол до 90 град) руках (не менее 2 сек) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз).

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)
----------------------------	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	30 м (не более 5,6 с) 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) 800 м (не более 3 мин 10 с) 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног на гимнастической стенке до хвата руками в висе (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 5 м) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с) Бег 60 м (не более 9,4 с) бег 100 м (не более 14,4 с)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390 град)
выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) 800 м (не более 2 мин 48 с) 1500 м (не более 7 мин) 2000 м (не более 10 мин) Бег 2 x 800 м 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 сек)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 40 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 7 м Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) Тройной прыжок с места (не менее 6 м) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 14 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

ДЗЮДО

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) или жим штанги лежа, двумя руками (не менее 105% собственного веса)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

ТХЭКВОНДО

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

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты) мужчины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

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

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты) женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) мужчины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м)
	Толчок ядра 1 кг правой рукой (не менее 4 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м)
	Толчок ядра 1 кг правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) мужчины
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) женщины
Быстрота	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая	Отжимание на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

САМБО

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Весовые категории 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,8 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)
Весовые категории 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)
Весовые категории 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) девушки
Весовые категории 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
Весовые категории 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
Весовые категории 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Весовые категории 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Весовые категории 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Весовые категории 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) девушки
Весовые категории 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Весовые категории 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,39 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Весовые категории 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Весовые категории 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Весовые категории 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Весовые категории 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) девушки
Весовые категории 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Весовые категории 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Весовые категории 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

БОРЬБА НА ПОЯСАХ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) мальчики/девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,8 с / 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 12,0 с / 12,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с / 8,3 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с / 1 мин 43 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с / 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
	Кросс на 2 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)- мальчики
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)- девочки
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 15 раз / 5 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м / 2,5 м)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз / 6 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз / 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см / 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см / 30 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (юноши / девушки)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,6 с / 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с / 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с / 8,2 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 17 с / 1 мин 37 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин / 3 мин 35 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с / 8 мин 20 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)- мальчики
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)- девочки
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) -мальчики
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 20 раз / 11 раз)

	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м / 4м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м / 4,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз / 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см / 155 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см / 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м / 4 м)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 36 раз / 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (юноши / девушки)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,2 с / 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 8,2 с / 9,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с / 16,3 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 10 с / 1 мин 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с / 7,8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с / 3 мин 14 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин / 6 мин 15 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 40 с / 9 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)- мальчики
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)- девушки
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27раз) -мальчики
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз / 16 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 9 м / 5,5 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 8 м / 5 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз / 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см / 185 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 60 см / 50 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м / 5 м)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз / 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье, (не менее 13 см ниже уровня линии стоп /16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

