

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

П Р И К А З

от 15.08.2025

№ 1

г. Краснодар

Об утверждении Правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства спорта России от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с целью организации приема обучающихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

3. Приказ вступает в силу с даты предоставления лицензии министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края на осуществление АНО ДО СШ «Стань чемпионом» образовательной деятельности по дополнительному образованию детей и взрослых.

Директор



В.Е. Пермяков

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом автономной некоммерческой
организации дополнительного
образования спортивная школа
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
от 15.08 2023 г. № 1

ПРАВИЛА**приема на обучение по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта в автономной некоммерческой
организации дополнительного образования спортивная школа
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»****I. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Правила, Организация соответственно) регламентируют прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым Организацией, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Правила разработаны в соответствии с частью 5 статьи 84 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства спорта России от 27.01.2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.3. Правила принимаются на заседании Педагогического (тренерского) совета Организации и утверждаются (вводятся в действие) приказом Организации.

1.4. Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта проводится на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.5. При приеме граждан на обучение требования к уровню их

образования не предъявляются.

1.6. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых Организацией.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования, включающего сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки. По результатам индивидуального отбора поступающие зачисляются на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Критерии индивидуального отбора поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в Организации:

- для зачисления на этап начальной подготовки по видам спорта - нормативы общей физической и специальной физической подготовки;
- для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по видам спорта - нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды);
- для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по видам спорта - нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды);
- для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по видам спорта - нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания).

1.7. В целях выполнения требований, предъявляемых к физическим (двигательным) способностям у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по видам спорта в Организации, применяется бальная система оценки показателей (упражнений).

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе.

По результатам проведения вступительных испытаний формируется пофамильный список-рейтинг по каждому виду спорта, который ранжируется по следующим основаниям:

- по убыванию суммы баллов по итогам сдачи показателей (упражнений) нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- при равном количестве баллов у поступающих, сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах, количестве раз и наличия более высокого действующего (подтвержденного) спортивного разряда (звания).

Общая сумма баллов по выполнению показателей (упражнений) включается в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Организацию.

1.8. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Организации создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы приемной и апелляционной комиссии регулируется Положением о деятельности данных комиссий. Составы комиссий утверждаются приказом Организации.

1.9. При организации приема поступающих Организация 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.

1.10. Организация на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети интернет размещает следующую информацию и документы в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей):

- Устав Организации;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий Организации по форме, указанной в приложении 1;
- количество мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии) по форме, указанной в приложении 2;
- сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в соответствующем году по форме, указанной в приложении 2;
- сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году по форме, указанной в приложении 2;
- сроки зачисления поступающих в Организацию по форме, указанной в приложении 2;
- формы индивидуального отбора поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (приложение 4);
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих (приложение 4);
- бальную систему оценок показателей (упражнений), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (приложение 4);

- условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - заявление) (приложение 3).

1.11. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта определяется Организацией в соответствии с соглашениями о предоставлении из бюджета Краснодарского края субсидий некоммерческим организациям, не являющимися государственными (муниципальными) учреждениями.

Организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленных соглашениями показателей на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Сведения о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, размещается Организацией на своем информационном стенде и сайте Организации, в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей).

1.12. Приемная комиссия Организации обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Организации для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

II. Организация приема поступающих

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

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

2.2. Прием в Организацию на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) поступающих, не достигших возраста 14 лет (приложение 3).

Заявления могут быть поданы одновременно в несколько учреждений.

В заявлении указываются следующие сведения:

- наименование дополнительной образовательной 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) родителей (законных представителей) поступающего;
- номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (при наличии);
- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего;
- согласие поступающего или родителей (законных представителей) на обработку персональных данных (согласно ч. 1 ст. 6 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»).

Согласно ч.2 статьи 55 Федерального закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации», в заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) поступающего с уставом Организации, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правилами внутреннего распорядка обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.3. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки (согласно п. 10 Порядка медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, приложению № 3 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н);
- 2 фотографии поступающего размером 3x4;
- копия приказа о присвоении спортивного разряда или звания, подтверждающий уровень спортивной квалификации (при наличии).

2.4. Заявление и документы, указанные в пунктах 2.2.-2.3. Порядка, подаются одним из следующих способов:

- лично в Организацию;
- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети интерне».

Организация осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Организация вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные органы и организации.

2.5. Организация осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

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

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

III. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Организацию проводит приемная комиссия.

Организация самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом Организации.

3.2. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения Организации.

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

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

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Организации с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.4. В течение трех рабочих дней со дня объявления результатов индивидуального отбора издается приказ Организации о приеме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта, на которую планируется поступление.

3.5. Организацией предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Организацией сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

IV. Подача и рассмотрение апелляции

4.1. Поступающие, а также родители (законные представители) 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 их родители (законные представители), подавшие апелляцию.

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

4.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.3. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего, без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего, или родителей (законных представителей)

поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

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

4.5. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

V. Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих

5.1. Зачисление поступающих в Организацию на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта оформляется приказом Организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Организацией.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Организация вправе проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

5.3. Организация дополнительного приема и зачисление осуществляется в соответствии с локальными нормативными правовыми актами Организации, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде и официальном сайте Организации.

5.4. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные Организацией.

Принято на заседании Педагогического (тренерского) совета АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

Подготовлено:

начальник отдела
реализации программ дополнительного образования,
организации и проведения мероприятий

 Д.А. Совмиз

Приложение 1

Условия работы
приемной комиссии

№ п/п	Дата работы приемной комиссии	Место работы приемной комиссии	Время работы приемной комиссии	Контактные телефоны

Условия работы
апелляционной комиссии

№ п/п	Дата работы апелляционной комиссии	Место работы апелляционной комиссии	Время работы апелляционной комиссии	Контактные телефоны

Директор

Приложение 2

Сроки приема документов на обучение, количество бюджетных мест, а также количество вакантных мест (при наличии), сроки проведения индивидуального отбора, сроки зачисления поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта в соответствующем году

Сроки приема документов на обучение	Сроки проведения индивидуального отбора (сдача тестирования)		Место проведения индивидуального отбора (сдача тестирования)	Объявление результатов проведения индивидуального отбора	Сроки зачисления поступающих и размещение информации о зачислении (приказ о зачислении)	Количество бюджетных мест, а также количество вакантных мест для зачисления (при наличии)	Ф.И.О. преподавателя	Этап спортивной подготовки по виду спорта	Уровень спортивной квалификации (обязательное наличие спортивного разряда (звания))
	начало	окончание							

Директор

Приложение 3

Рекомендуемые формы заявлений о приеме

Директору АНО ДО СШ «СТАНЬ
ЧЕМПИОНОМ»

от _____

(Ф.И.О. поступающего)

Дата и место рождения _____

адрес места регистрации: _____

фактический адрес проживания: _____

тел. _____

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ поступающего, достигшего возраста 14 лет

Прошу принять меня (Ф.И.О. поступающего) _____

_____ на обучение по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
_____ в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

(вид спорта)

для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта _____

(вид спорта)

Медицинская справка о допуске к учебно-тренировочным занятиям, копия паспорта, фотография 3x4 (2шт.), копия приказа о присвоении спортивного разряда/звания (при наличии) прилагаются.

С Уставом, сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта _____,

(вид спорта)

Правилами внутреннего распорядка обучающихся и Правилами приема на обучение в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ознакомлен.

Даю согласие на участие в проведении процедуры индивидуального отбора поступающих (тестирование) и в соответствии со статьями 6, 9 Федерального Закона от 26.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие свободно, своей волей и в своем интересе, на обработку моих персональных данных, связанных со спортивной деятельностью учреждения любым не запрещенным законом способом.

« _____ » _____ 202 _____ г.

_____/_____
(подпись поступающего)

_____/_____
(расшифровка)

Директору АНО ДО СШ «СТАНЬ
ЧЕМПИОНОМ»

от _____

(Ф.И.О. поступающего)

Дата и место рождения _____

адрес места регистрации: _____

фактический адрес проживания: _____

тел. _____

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

поступающего, не достигшего возраста 14 лет

Прошу принять в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____ в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

(вид спорта)

для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта _____

(вид спорта)

моего ребенка _____

(Ф.И.О. ребенка полностью)

родившегося _____

(дата и место рождения)

обучающегося в _____ классе _____

(наименование образовательной организации)

проживающего по адресу _____

(населенный пункт, улица, до, квартира)

Медицинская справка о допуске к учебно-тренировочным занятиям, копия паспорта, фотография 3x4 (2шт.), копия приказа о присвоении спортивного разряда/звания (при наличии) прилагаются.

С Уставом, сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта _____,

(вид спорта)

Правилами внутреннего распорядка для обучающихся и Правилами приема на обучение в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ознакомлен.

Даю согласие на участие моего ребенка в проведении процедуры индивидуального отбора (тестирования) поступающего и в соответствии со статьями 6, 9 Федерального Закона от 26.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие свободно, своей волей и в своем интересе, на обработку персональных данных моих и моего ребенка, связанных со спортивной деятельностью учреждения любым не запрещенным законом способом.

« ____ » _____ 202 ____ г.

_____/_____
Подпись родителя (законного представителя) (расшифровка)

Приложение 4

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 20 м	с	3	4,3 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее	4,5 и менее
			2	4,4-4,5	4,6-4,7	4,3-4,4	4,6-4,7
			1	4,6-4,7	4,8-5,0	4,5-4,6	4,8-4,9
			0	более 4,7	более 5,0	более 4,6	более 4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3	15,4 и менее	15,4 и менее	14,4 и менее	14,4 и менее
			2	15,5-15,7	15,5-15,7	14,5-14,7	14,5-14,7
			1	15,8-16,0	15,8-16,0	14,8-15,0	14,8-15,0
			0	более 16,0	более 16,0	более 15,0	более 15,0
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	5 мин. 21 сек. и более	4 мин. 21 сек. и более	5 мин. 21 сек. и более	4 мин. 21 сек. и более
			2	5 мин. 11 сек. – 5 мин. 20 сек.	4 мин. 11 сек. – 4 мин. 20 сек.	5 мин. 11 сек. – 5 мин. 20 сек.	4 мин. 11 сек. – 4 мин. 20 сек.
			1	5 мин. – 5 мин. 10 сек.	4 мин. – 4 мин. 10 сек.	5 мин. – 5 мин. 10 сек.	4 мин. – 4 мин. 10 сек.
			0	менее 5 мин.	менее 4 мин.	менее 5 мин.	менее 4 мин.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	120 и более	115 и более	130 и более	125 и более
			2	115-119	110-114	125-129	120-124
			1	110-114	105-109	120-124	115-119
			0	менее 110	менее 105	менее 120	менее 115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	3	26 и более	21 и более	26 и более	21 и более
			2	23-25	18-20	23-25	18-20
			1	20-22	15-17	20-22	15-17
			0	менее 20	менее 15	менее 20	менее 15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	11 и более	8 и более	14 и более	10 и более
			2	9-10	6-7	12-13	8-9
			1	7-8	4-5	10-11	6-7
			0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 6
1.7.	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	количество раз	3	14 и более	13 и более	14 и более	13 и более
			2	11-13	10-12	11-13	10-12
			1	8-10	7-9	8-10	7-9

с возвратом в исходное положение		0	менее 8	менее 7	менее 8	менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	3	5,6 и более	5,6 и более	
			2	5,3-5,5	5,3-5,5	
			1	5,0-5,2	5,0-5,2	
			0	менее 5,0	менее 5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	3	5,6 и более	5,6 и более	
			2	5,3-5,5	5,3-5,5	
			1	5,0-5,2	5,0-5,2	
			0	менее 5,0	менее 5,0	

2. Нормативы

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

«акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,9 и менее	4,4 и менее
			2	4,0-4,2	4,3-4,5
			1	4,3-4,5	4,6-4,8
			0	более 4,5	более 4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3	12,4 и менее	12,9 и менее
			2	12,5-12,7	13,0-13,2
			1	12,8-13,0	13,3-13,5
			0	более 13,0	более 13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	12 мин. 21 сек. и более	11 мин. 21 сек. и более
			2	12 мин. 11 сек. – 13 мин. 20 сек.	10 мин. 11 сек. – 11 мин. 20 сек.
			1	12 мин. – 12 мин. 10 сек.	10 мин. – 10 мин. 10 сек.
			0	менее 12 мин.	менее 10 мин.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	140 и более	130 и более
			2	135-139	125-129
			1	130-134	120-124
			0	менее 130	менее 120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	10 и более	7 и более
			2	8-9	5-6
			1	6-7	3-4
			0	менее 6	менее 3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	3	11,00 и более	
			2	10,5-10,9	
			1	10,0-10,4	
			0	менее 10	
2.2.	Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	3	11,00 и более	
			2	10,5-10,9	
			1	10,0-10,4	
			0	менее 10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	3	19 и более	14 и более
			2	17-18	12-13
			1	15-16	10-11
			0	менее 15	менее 10
2.4.	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 течение 30 с	количество раз	3	21 и более	
			2	18-20	
			1	15-17	
			0	менее 15	
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	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

спортивной подготовки (свыше трех лет)	разряд», «первый спортивный разряд»
--	-------------------------------------

3. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,2 и менее	3,8 и менее
			2	3,3-3,5	3,9-4,1
			1	3,6-3,8	4,2-4,4
			0	более 3,8	более 4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	15 мин. 21 сек. и более	12 мин. 21 сек. и более
			2	15 мин. 11 сек. – 15 мин. 20 сек.	12 мин. 11 сек. – 12 мин. 20 сек.
			1	15 мин. – 15 мин. 10 сек.	12 мин. – 12 мин. 10 сек.
			0	более 15	более 12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	190 и более	175 и более
			2	185-189	170-174
			1	180-184	165-169
			0	менее 180	менее 165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	15 и более	12 и более
			2	13-14	9-11
			1	10-12	6-8
			0	менее 10	менее 6
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	3	19 и более	14 и более
			2	16-18	11-13
			1	13-15	8-10
			0	менее 13	менее 8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	3	5,6 и более	
			2	5,3-5,5	
			1	5,0-5,2	
			0	менее 5,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,0 и менее	3,7 и менее
			2	3,1-3,3	3,8-4,0
			1	3,4-3,6	4,1-4,3
			0	более 3,6	более 4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	20 мин. 21 сек. и более	15 мин. 21 сек. и более
			2	20 мин. 11 сек. – 20 мин. 20 сек.	15 мин. 11 сек. – 15 мин. 20 сек.
			1	20 мин. – 20 мин. 10 сек.	15 мин. – 15 мин. 10 сек.
			0	менее 20	менее 15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	225- и более	190 и более
			2	220-224	185-189
			1	215-219	180-184
			0	менее 215	менее 180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	21 и более	15 и более
			2	18-120	13-14
			1	15-17	10-12
			0	менее 15	менее 10
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	3	21 и более	15 и более
			2	18-120	13-14
			1	15-17	10-12
			0	менее 15	менее 10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	3	8,7 и более	
			2	8,4-8,6	
			1	8,0-8,3	
			0	менее 8.0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»				

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	НП-1		НП-2	
		М*	Д*	М*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 30 м (сек)	3	менее 6,4	менее 6,6	менее 6,2	менее 6,5
	2	6,4-6,6	6,6- 6,8	6,2-6,3	6,5-6,5
	1	6,7- 6,9	6,9- 7,1	6,4-6,5	6,7-6,8
	0	более 6,9	более 7,1	более 6,5	более 6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 10	более 7	более 13	более 8
	2	10-9	7-6	13-12	8-7
	1	8-7	5-4	11-10	6-5
	0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +3	более +5	более +6	более +7
	2	+3 -+2	+5 -	+6 -+5	+7 -+6
	1	+1,9 -+1	+3,9 -+3	+4,9 -+4	+5,9 -+5
	0	менее +1	менее +3	менее +4	менее +5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 120	более 115	более 135	более 120
	2	120-115	115-110	135 - 131	120-115
	1	114-110	109-105	130 - 120	114-110
	0	менее 110	менее 105	менее 120	менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	3	более 55 м	более 53 м	более 57 м	более 55 м
	2	54-53 м	53-52 м	57-55 м	55-54 м
	1	52-50 м	51-50 м	54-52 м	53-52 м
	0	менее 50 м	менее 50 м	менее 52 м	менее 52 м
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 9,90	менее 10,40	менее 9,60	менее 10,10
	2	9,90 - 9,99	10,40 - 10,49	9,60 - 9,69	10,10 - 10,19
	1	10,00 - 10,10	10,50 - 10,60	9,70 - 9,80	10,20 - 10,30
	0	более 10,10	более 10,60	более 9,80	более 10,30
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 3,8	более 3,3	более 4,3	более 3,8
	2	3,8 - 3,7	3,3 - 3,2	4,3 - 4,2	3,8 - 3,7
	1	3,6 - 3,5	3,1 - 3,0	4,1 - 4,0	3,6 - 3,5
	0	менее 3,5	менее 3,0	менее 4,0	менее 3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	более 4		более 6	
	2	4 - 3		6 - 5	
	1	2 - 1		4 - 3	
	0	менее 1		менее 3	

*М-мальчики, Д-девочки

2. Нормативы

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

		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		
Контрольные упражнения (тесты)		Балл	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 1000 м (мин, сек)	3	менее 5,45	менее 6,15	менее 5,40	менее 6,10	менее 5,35	менее 6,05	менее 5,30	менее 6,00	менее 5,25	менее 5,55	
	2	5,45 – 5,47	6,15 – 6,17	5,40 – 5,42	6,10 – 6,12	5,35 – 5,37	6,05 – 6,07	5,30 – 5,32	6,00 – 6,02	5,25 – 5,27	5,55 – 5,57	
	1	5,48 – 5,50	6,18 – 6,20	5,43 – 5,45	6,13 – 6,15	5,38 – 5,40	6,08 – 6,10	5,33 – 5,35	6,03 – 6,05	5,28 – 5,30	5,58 – 6,00	
	0	более 5,50	более 6,20	более 5,45	более 6,15	более 5,40	более 6,10	более 5,35	более 6,05	более 5,30	более 6,00	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 16	более 10	более 17	более 11	более 18	более 12	более 19	более 13	более 20	более 14	
	2	16 – 15	10 – 9	17 – 16	11 – 10	18 – 17	12 – 11	19 – 18	13 – 12	20 – 19	14 – 13	
	1	14 – 13	8 – 7	15 – 14	9 – 8	16 – 15	10 – 9	17 – 16	11 – 10	18 – 17	12 – 11	
	0	менее 13	менее 7	менее 14	менее 8	менее 15	менее 9	менее 16	менее 10	менее 17	менее 11	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +5	более +6	более +6	более +7	более +7	более +8	более +8	более +9	более +9	более +10	
	2	+5 – +4,6	+6 – +5,6	+6 – +5,6	+7 – +6,6	+7 – +6,6	+8 – +7,6	+8 – +7,6	+9 – +8,6	+9 – +8,6	+10 – +9,6	
	1	+4,5 – +4	+5,5 – +5	+5,5 – +5	+6,5 – +6	+6,5 – +6	+7,5 – +7	+7,5 – +7	+8,5 – +8	+8,5 – +8	+9,5 –+9	
	0	менее +4	менее +5	менее +5	менее +6	менее +6	менее +7	менее +7	менее +8	менее +8	менее +9	
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 9,20	менее 9,40	менее 9,10	менее 9,30	менее 9,00	менее 9,20	менее 8,90	менее 9,10	менее 8,80	менее 9,00	
	2	9,20 – 9,24	9,40 – 9,44	9,10 – 9,14	9,30 – 9,34	9,00 – 9,04	9,20 – 9,24	8,90 – 8,94	9,10 – 9,14	8,80 – 8,84	9,00 – 9,04	
	1	9,25 – 9,30	9,45 – 9,50	9,15 – 9,20	9,35 – 9,40	9,05 – 9,10	9,25 – 9,30	8,95 – 9,00	9,15 – 9,20	8,85 – 8,90	9,05 – 9,10	
	0	более 9,30	более 9,50	более 9,20	более 9,40	более 9,10	более 9,30	более 9,00	более 9,20	более 8,90	более 9,10	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 145	более 135	более 150	более 140	более 155	более 145	более 160	более 150	более 165	более 155	
	2	145 – 143	135 – 133	150 – 148	140 – 138	155 – 153	145 – 143	160 – 158	150 – 148	165 – 163	155 – 153	
	1	142 – 140	132 – 130	147 – 145	137 – 135	152 – 150	142 – 140	157 – 155	147 – 145	162 – 160	152 – 150	
	0	менее 140	менее 130	менее 145	менее 135	менее 150	менее 140	менее 155	менее 145	менее 160	менее 150	
2. Нормативы специальной физической подготовки												
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 4,05	более 3,55	более 4,10	более 3,60	более 4,15	более 3,65	более 4,20	более 3,70	более 4,25	более 3,75	
	2	4,05 – 4,03	3,55 – 3,53	4,10 – 4,08	3,60 – 3,58	4,15 – 4,13	3,65 – 3,63	4,20 – 4,18	3,70 – 3,68	4,25 – 4,23	3,75 – 3,73	
	1	4,02 – 4,00	3,52 – 3,50	4,07 – 4,05	3,57 – 3,55	4,12 – 4,10	3,62 – 3,60	4,17 – 4,15	3,67 – 3,65	4,22 – 4,20	3,72 – 3,70	
	0	менее 4,00	менее 3,50	менее 4,05	менее 3,55	менее 4,10	менее 3,60	менее 4,15	менее 3,65	менее 4,20	менее 3,70	
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед- назад (количество раз)	3	более 6		более 7		более 8		более 9		более 10		
	2	6 - 5		7 - 6		8 - 7		9 - 8		10 - 9		
	1	4 - 3		5 - 4		6 - 5		7 - 6		8 - 7		
	0	менее 3		менее 4		менее 5		менее 6		менее 7		
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на грудь, руки вперед (м)	3	более 7,05	более 8,05	более 7,10	более 8,10	более 7,15	более 8,15	более 7,20	более 8,20	более 7,25	более 8,25	
	2	7,05 – 7,03	8,05 – 8,03	7,10 – 7,08	8,10 – 8,08	7,15 – 7,13	8,15 – 8,13	7,20 – 7,18	8,20 – 8,18	7,25 – 7,23	8,25 – 8,23	
	1	7,02 – 7,00	8,02 – 8,00	7,07 – 7,05	8,07 – 8,05	7,12 – 7,10	8,12 – 8,10	7,17 – 7,15	8,17 – 8,15	7,22 – 7,20	8,22 – 8,20	
	0	менее 7,00	менее 8,00	менее 7,05	менее 8,05	менее 7,10	менее 8,10	менее 7,15	менее 8,15	менее 7,20	менее 8,20	
3. Уровень спортивной квалификации												
Спортивные разряды	3-й юношеский спортивный разряд, 2-й юношеский спортивный разряд, 1-й юношеский спортивный разряд							3-й спортивный разряд, 2-й спортивный разряд, 1-й спортивный разряд				

*Ю-юноши, Д-девушки

3. Нормативы

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

Контрольные упражнения (тесты)	Ба лл	ССМ - 1		ССМ - 2		ССМ - 3 и более	
		Ю/М*	Д/Ж*	Ю/М*	Д/Ж*	Ю/М*	Д/Ж*
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	менее 9.10	менее 10.30	менее 9.00	менее 10.20	менее 8.50	менее 10.10
	2	9.10 – 9.14	10.30 – 10.34	9.00 – 9.04	10.20 – 10.24	8.50 – 8.54	10.10 –
	1	9.15 – 9.20	10.35 – 10.40	9.05 – 9.10	10.25 – 10.30	8.55 – 9.00	10.15 –
	0	более 9.20	более 10.40	более 9.10	более 10.30	более 9.00	более 10.20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	более 11	-	более 13	-	более 15	-
	2	11-10	-	13-12	-	15-14	-
	1	9-8	-	11-10	-	13-12	-
	0	менее 8	-	менее 10	-	менее 12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	более 18	-	более 20	-	более 22
	2	-	18-17	-	20-19	-	22-21
	1	-	16-15	-	18-17	-	20-19
	0	-	менее 15	-	менее 17	-	менее 19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +10	более +14	более +11	более +15	более +12	более +16
	2	+10 – +9,6	+14 – +13,6	+11 – +10,6	+15 – +14,6	+12 – +11,6	+16 – +15,6
	1	+9,5 – +9	+13,5 – +13	+10,5 – +10	+14,5 – +14	+11,5 – +11	+15,5 – +15
	0	менее +9	менее +13	менее +10	менее +14	менее +11	менее +15
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 7,60	менее 8,60	менее 7,80	менее 8,80	менее 7,70	менее 8,70
	2	7,60 – 7,79	8,60 – 8,79	7,80 – 7,84	8,80 – 8,84	7,70 – 7,74	8,70 – 8,74
	1	7,80 – 8,00	8,80 – 9,00	7,85 – 7,90	8,85 – 8,90	7,75 – 7,80	8,75 – 8,80
	0	более 8,00	более 9,00	более 7,90	более 8,90	более 7,80	более 8,80
Пръжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 195	более 172	более 200	более 179	более 205	более 184
	2	195 – 193	172 – 169	200 – 198	179 – 176	205 – 203	184 – 181
	1	192 – 190	168 – 165	197 – 195	175 – 172	202 – 200	180 – 179
	0	менее 190	менее 165	менее 195	менее 172	менее 200	менее 179
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 5,35	более 4,55	более 5,40	более 4,60	более 5,45	более 4,65
	2	5,35 – 5,33	4,55 – 4,53	5,40 – 5,38	4,60 – 4,58	5,45 – 5,43	4,65 – 4,63
	1	5,32 – 5,30	4,52 – 4,50	5,37 – 5,35	4,57 – 4,55	5,42 – 5,40	4,62 – 4,60
	0	менее 5,30	менее 4,50	менее 5,35	менее 4,55	менее 5,40	менее 4,60
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед- назад (количество раз)	3	более 8		более 10		более 12	
	2	8-7		10-9		12-11	
	1	6-5		8-7		10-9	
	0	менее 5		менее 7		менее 9	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	более 48	более 38	более 49	более 39	более 50	более 40
	2	48-47	38-37	49-48	39-38	50-49	40-39
	1	46-45	36-35	47-46	37-36	48-47	38-37
	0	менее 45	менее 35	менее 46	менее 36	менее 47	менее 37
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (сек)	3	менее 6,65	менее 6,95	менее 6,60	менее 6,90	менее 6,55	менее 6,85
	2	6,65 – 6,67	6,95 – 6,97	6,60 – 6,62	6,90 – 6,92	6,55 – 6,57	6,85 – 6,87
	1	6,68 – 6,70	6,98 – 7,00	6,63 – 6,65	6,93 – 6,95	6,58 – 6,60	6,88 – 6,90
	0	более 6,70	более 7,00	более 6,65	более 6,95	более 6,60	более 6,90
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта						

*Ю/М – юноши/мужчины, Д/Ж – девушки/женщины

4. Нормативы

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

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ВСМ	
		Ю/М*	Д/Ж*
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м (сек)	3	менее 4.2	менее 4.5
	2	4.2-4.4	4.5-4.7
	1	4.5-4.7	4.8-5.0
	0	более 4.7	более 5.0
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	менее 8.00	менее 9.50
	2	8.00-8.04	9.50-9.54
	1	8.05-8.10	9.55-10.00
	0	более 8.10	более 10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 39	более 23
	2	38-39	22-23
	1	36-37	20-21
	0	менее 36	менее 20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +12	более +16
	2	+11,6-+12	+15,6-+16
	1	+11-+11,5	+15-+15,5
	0	менее +11	менее +15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 125	более 190
	2	221-225	186-190
	1	215-220	180-185
	0	менее 215	менее 180
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 5.35	более 4,55
	2	5.35-5.33	4.55-4.53
	1	5,32-5,30	4.52-4,50
	0	менее 5.30	менее 4.50
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 8.0	более 5.9
	2	7.6-8.0	5.4-5.9
	1	7.0-7.5	4.8-5.3
	0	менее 7.5	менее 5.3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	более 55	более 45
	2	53-55	43-45
	1	50-52	40-42
	0	менее 50	менее 40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	более 14	более 10
	2	13-14	8-10
	1	10-12	5-7
	0	менее 12	менее 7
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	3	более 10	
	2	8-10	
	1	5-7	
	0	менее 5	
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание	Мастер спорта России		

*Ю/М – юноши/мужчины, Д/Ж – девушки/женщины