

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

П Р И К А З

от 15.08.2024

№ 6

г. Краснодар

Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

В соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (приложение).

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

УТВЕРЖДЕНО

приказом автономной некоммерческой
организации дополнительного
образования спортивная школа

«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

от 15.08. 2023 г. № 6

ПОЛОЖЕНИЕ

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации обучающихся
в автономной некоммерческой организации дополнительного образования
спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Положение, Организация соответственно) разработано в соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и на основании решения Педагогического (тренерского) совета Организации.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, а также порядок ликвидации академической задолженности.

1.3. Текущий контроль успеваемости и результаты промежуточной аттестации являются частью системы мониторинга качества оценки результатов реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых Организацией, и отражают динамику индивидуальных достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

1.4. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению Педагогического (тренерского) совета и утверждается приказом Организации.

2. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки посредством сдачи контрольных нормативов, на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года.

2.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится для всех обучающихся Организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, в зависимости от планирования учебно-тренировочного процесса.

2.4. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся определяется директором Организации, но не реже 1 раза в квартал.

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, осуществляется в соответствии с ежегодным планом проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

План проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, форма которого представлена в приложении 1 к настоящему Положению, утверждается приказом Организации.

2.5. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме «зачет – не зачет» по следующим направлениям:

– сдача контрольных нормативов – систематическая проверка достижений обучающихся при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки, предусмотренных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;

– учет выполнения и (или) подтверждения уровня спортивной квалификации обучающихся (выполнение спортивных разрядов, спортивных званий), соответствующего этапа спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);

– учет участия в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

2.6. Результаты текущего контроля успеваемости каждого обучающегося фиксируются тренером-преподавателем в протоколе, форма которого утверждена приложением 2 к настоящему Положению.

3. Формы, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся

3.1. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) по форме, представленной в приложении 3 к настоящему Положению.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится для всех обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта на этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки - в соответствии с периодами (годами) обучения, утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): в соответствии с периодами (годами) обучения, утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- этапе совершенствования спортивного мастерства: в соответствии с периодами (годами) обучения, утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- этапе высшего спортивного мастерства: в соответствии с периодами (годами) обучения, утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

3.3. Требования к проведению промежуточной аттестации обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) включают:

3.3.1. на этапе начальной подготовки:

- выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

3.3.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов (в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта);

3.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение (подтверждение) спортивного разряда (в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта);

3.3.4. на этапе высшего спортивного мастерства;

- выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивного разряда или звания (в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта).

3.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровни спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для этапов спортивной подготовки по периодам обучения спортивной подготовки (годам спортивной подготовки) утверждены локальными нормативными актами Организации.

3.5. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – октябрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта.

3.6. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Организации создается комиссия, состав которой утверждается приказом Организации.

3.7. Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются:

- протоколом – при сдаче контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), сдаче тестов и/или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками и наличия уровня спортивной квалификации, форма которого утверждена приложением 4 к Положению;

- приказами о присвоении спортивного разряда, спортивного звания обучающимся, подтверждающие выполнение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание).

3.8. На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

3.9. Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, предусмотренных пунктом 3.3 настоящего Положения для каждого этапа спортивной подготовки (согласно

периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

3.10. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

3.11. При проведении промежуточной аттестации во второй раз Организацией формируется комиссия, состав которой утверждается приказом Организации.

3.12. Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

3.13. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Организацией сроки.

3.14. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, по решению Педагогического (тренерского) совета Организации отчисляются из Организации.

Подготовлено:

начальник отдела

реализации программ дополнительного образования,
организации и проведения мероприятий



Д.А. Совмиз

Приложение 1

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

от _____ № _____

Рекомендуемая форма ПЛАН

проведения текущего контроля успеваемости обучающихся в _____ году

№ п/п	Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя	Наименование у тренера-преподавателя группы этапа спортивной подготовки, в которой осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся	Место проведения текущего контроля успеваемости обучающихся тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебных тренировочных занятий	Цель и основание проведения текущего контроля успеваемости обучающихся	Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся
1	2	3	4	5	6
1	Бабченко Н.В.	группа № 1 НП-2	г. Краснодар ул. Зиповская, 70,	<p><i>Цель:</i> Систематическая проверка достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, проводимая тренером-преподавателем, в ходе осуществления учебно-тренировочного процесса</p> <p><i>Основание:</i> Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» от _____ № _____</p>	Июнь месяц Сентябрь месяц Декабрь месяц

Приложение 2

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

от _____ № _____

Рекомендуемая форма № 1

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
этапа начальной подготовки

год обучения _____
тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**	Участие в спортивных соревнованиях***				
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)		Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)		
				Спортивный разряд					

Примечание:

*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____

Рекомендуемая форма № 2

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

год обучения _____
тренер-преподаватель _____
срок прохождения _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***		
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)	До трех лет обучения (спортивный разряд)	Свыше трех лет обучения (спортивный разряд)	Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)

Примечание:

*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

Рекомендуемая форма № 3

Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся

этапа совершенствования спортивного мастерства

год обучения _____

тренер-преподаватель _____

срок прохождения _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***							
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)	Выполнение требований наличия спортивного разряда (в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)	Подтверждение спортивного разряда (в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)	Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)					

Примечание:

*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

Рекомендуемая форма № 4
Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
этапа высшего спортивного мастерства
год обучения _____
тренер-преподаватель _____
срок прохождения _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**	Участие в спортивных соревнованиях***				
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)		Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)		

Примечание:

*Контрольные нормативы - Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

Приложение 3

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
от _____ № _____

1.1. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

*М-мальчики, Д-девочки

**1.2. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на
учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) по виду спорта
«плавание»**

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		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 груди, 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

**1.3. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап
совершенствования спортивного мастерства виду спорта «плавание»**

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	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
Прыжок 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

**1.4. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода (подтверждения)
в группы 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

**2.1. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на
этап начальной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив второго года обучения		Норматив третьего 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 с возвратом в исходное положение	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
			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	

**2.2. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на
учебно-тренировочный 1-го года спортивной подготовки (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 с
			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»			

**2.2. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на
учебно-тренировочный 2-го года спортивной подготовки (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
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»			

**2.3. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на
учебно-тренировочный 3-го года спортивной подготовки (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. Удержание 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 (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**2.4. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на
учебно-тренировочный 4-го года спортивной подготовки (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 (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

2.5. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на учебно-тренировочный 5-го года спортивной подготовки (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 (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**2.6. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап
совершенствования спортивного мастерства 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»				

**2.7. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовке и уровня
спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода (подтверждения)
в группы 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»				

Приложение 4

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в автономной некоммерческой организации дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

от _____ № _____

Рекомендуемая форма № 1.1

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки _____ года спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

тренер-преподаватель _____

№ п/п	Год рождения	ФИО обучающегося	Контрольно-переводные нормативы						Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Результаты прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)
			Нормативы ОФП			Нормативы СФП				
			Бег на 30 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	Челночный бег 3х10 м (сек)		
1										
2										
...										

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

ПОДПИСЬ

СЛ

Рекомендуемая форма № 1.2

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на учебно-тренировочный этап _____ года спортивной подготовки (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» _____
тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Нормативы ОФП						Нормативы СФП			Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Результаты прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)	
			Бег на 1000 м (мин, сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество о раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)					
1															
2															
...															

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

подпись

Дата проведения « _____ » _____ 202 _____ год

Рекомендуемая форма № 1.3

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства ____ года спортивной подготовки

тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Контрольно-переводные нормативы										Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Итоги прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)	
			Нормативы ОФП					Нормативы СФП								
			Бег на 2000 м (мин, сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)				Прыжок в высоту с места отталкивание м двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)
1																
2																
...																

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

Подпись

Дата проведения « ____ » ____ 202 ____ год

Рекомендуемая форма № 1.4

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода (подтверждения) в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Контрольно-переводные нормативы										Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Итоги прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)	
			Нормативы ОФП					Нормативы СФП								
			Бег на 30 м (сек)	Бег на 2000 м (мин, сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение – стоя, гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад				
1																
2																
...																

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

ПОДПИСЬ

Дата проведения « _____ » _____ 202_ год

Рекомендуемая форма № 2.1

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки _____ года спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» тренер-преподаватель _____

№ п/п обучающегося	ФИО	Год рождения	Контрольно-переводные нормативы							Итоги прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)	
			Нормативы ОФП			Нормативы СФП					Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)
1			Бег на 20 м (сек)	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	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 (кол-во раз)	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия (сек)	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения (сек)	
2											
...											

Комиссия в составе:
Фамилия, имя, отчество _____

подпись

Дата проведения « _____ » _____ 202 _____ год

Рекомендуемая форма № 2.2

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на учебно-тренировочный этап _____ года спортивной подготовки (этап спортивной специализации) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» _____ тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Нормативы ОФП						Нормативы СФП			Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Результаты прохождения контрольных переводных нормативов (зачет/не зачет)		
			Бег на 20 м (сек)	Бег на 3х10 м (сек)	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия (сек)	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 (сек)	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках (кол-во раз)	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за голову. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с (кол-во раз)					
1																
2																
...																

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

ПОДПИСЬ

Дата проведения « _____ » _____ 202 _____ год

Рекомендуемая форма № 2.3

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства ____ года спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Контрольно-переводные нормативы					Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Итоги прохождения переводных нормативов (зачет/не зачет)
			Нормативы ОФП		Нормативы СФП					
			Бег на 20 м (сек)	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоянках. Фиксация положения (сек)			
1										
2										
...										

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество _____

ПОДПИСЬ

Дата проведения « _____ » _____ 202 ____ год

Рекомендуемая форма № 2.4

Протокол

выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода (подтверждения) в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рождения	Контрольно-переводные нормативы				Уровень спортивной квалификации	Сдача тестов и или вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками (сдал, не сдал)	Итоги прохождения контрольно-переводных нормативов (зачет/не зачет)
			Нормативы ОФП		Нормативы СФП				
			Бег на 20 м (сек)	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
1									
2									
...									

Комиссия в составе:

Фамилия, имя, отчество

подпись

Дата проведения « _____ » _____ 202 _____ год