

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
от 28.03.2018 №9

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ ДО ДЮСШ
«Динамо»
от 28.03.2018 №_____

ПОЛОЖЕНИЕ

**об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих
в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» на обучение по дополнительным
общеобразовательным предпрофессиональным программам.**

Екатеринбург
2018

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано на основании статьи № 30 Федерального закона об образовании в России № 273 ФЗ от 01.09.2013 года «Локальные нормативные акты, содержащие нормы, регулирующие образовательные отношения», Приказов Министерства спорта России №№ 730 и 731 от 12.09.2013 года, Постановлением Администрации г.Екатеринбурга от 28.12.2017 года № 2599, Устава МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо».

1.2. Индивидуальный отбор поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» проводит приёмная комиссия согласно «Регламента работы приемной и апелляционной комиссий».

2. Сроки проведения.

2.1. МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в текущем календарном году, утверждаемые приказом директора, но не позднее 31 августа текущего года.

2.2. В МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» предусмотрено проведение дополнительного индивидуального отбора лиц, не принявших участие в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине (вследствие болезни или по иным обстоятельствам, подтвержденным документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. При наличии в учреждении свободных мест на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта проводится дополнительный индивидуальный отбор согласно п.5 «Правил приема обучающихся на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо». Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется по критериям основного индивидуального отбора и в сроки, установленные ДЮСШ «Динамо».

3. Форма проведения индивидуального отбора поступающих.

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, которое составлено с учётом требований соответствующих дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ и является неотъемлемой частью данного положения (Приложение № 1 – далее «приложение»).

4. Система контрольных упражнений и разрядные требования для поступающих.

4.1. Настоящим положением устанавливается и изложена в приложении система контрольных упражнений для оценки физической подготовленности и умений в избранном виде спорта, а также разрядные требования для поступающих на дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы по видам спорта.

4.2. Контрольные упражнения подразделяются на:

- те, выполнение которых на вступительных испытаниях оценивается, исходя из критерия количества (бег и плавание – время прохождения дистанции; подтягивания, отжимания, подъёмы туловища из положения лёжа, приседания, тяга штанги – количество повторений (либо, количество повторений за отрезок времени), наклоны и шпагаты – глубина относительно поверхности выполнения;

5. Организация, порядок, содержание и цели проведения индивидуального отбора поступающих.

5.1. Настоящим положением устанавливаются организация и порядок проведения индивидуального отбора для поступающих на дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы по видам спорта

5.2. Индивидуальный отбор поступающих в учреждение с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта с учетом федеральных

государственных требований, проводится в формах, предусмотренных МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»

5.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя учреждения.

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

5.5. Информирование заявителей (представителей заявителей) о результатах индивидуального отбора осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга поступающих (Приложение №3 к данному Положению).

5.6. Форма спортивной одежды и обуви для принимающих участие в индивидуальном отборе определяется условиями проведения тестирования и зависит от места проведения набора, климато-метеорологических условий, особенностей избранного вида спорта.

5.7. Настоящее положение следующим образом описывает спортивные тесты, успешное прохождение которых необходимо для зачисления в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо».

- Тест 1. **Бег 30, 800, 1500 метров.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

- Тест 2. **Прыжки в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

- Тест 3. **Челночный бег 3 x 10 м.** Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

- Тест 4. **Подтягивание:** мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

- Тест 5. **Отжимания от пола:** Принять упор лёжа, тело должно быть прямым и нагрузка направлена на руки. Руки должны быть выпрямлены и на ширине плеч. При отжимании подбородок должен коснуться пола, спина должна быть прямой и живот не должен касаться пола.

- Тест 6. **Подъём туловища лёжа на спине:** Спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы, делается вдох, не округляя спину, тестируемый поднимает тело до вертикального положения, а затем опускается в исходную позицию на выдохе.

- Тест 7. **Приседания на одной ноге (пистолетик):** ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, левая рука на бедре, спина прямая, затем опускание в присед с одновременным выведением вперед прямой левой ноги. Как только бедро оказывается параллельно полу, начинается обратное движение.

- Тест 8. **Плавание 50 метров.** В заплыве принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к стартовым

тумбам и занимают исходное положение, по команде «Внимание!» принимают исходную позицию для прыжка в воду, а по команде «Марш!» совершают прыжок в воду и плывут по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

5.8. Владению базовыми техниками в единоборствах, исполнение упражнений на координацию и базового гимнастического теста для поступающих в отделение спортивной аэробики проводятся в условиях спортивных залов предназначенных и оборудованных для данных видов спорта.

5.9. Система требований, предъявляемых к физическим (двигательным) способностям и психологическим особенностям поступающих изложена в Приложениях № 1 и № 2 к данному нормативному акту.

6. Система оценок при проведении индивидуального отбора поступающих и проходной балл для поступления на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам.

6.1. Настоящим положением устанавливается бальная система оценивания выполнения контрольного тестирования участников индивидуального набора (отбора) и соответствующие оценки: I балл, II балла.

6.2. Оценка 0 баллов даётся участнику набора за выполнение тестового упражнения в случае, если показатели исполнения ниже прописанных и утверждённых в приложении, I балл – оценка за такое выполнение тестового упражнения, которое соответствует контрольным требованиям, изложенным в приложении, но не превосходит их, оценка II балла даётся участникам набора за такие показатели исполнения тестового упражнения, которые превосходят прописанные и утверждённые в приложении.

6.3. Комплекс испытаний для приёма на каждую дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу включает в себя 5 тестовых упражнений.

6.4. Минимальный проходной балл для зачисления на программу определяется, исходя из того, что каждый из тестов пройден на оценку не ниже, чем I балл и при этом одно из упражнений участник набора сдал на оценку 0 баллов – таким образом, проходной минимум в этом случае должен быть равен IV баллам.

6.5. Допускается зачисление на программу по итогам тестирования лиц, набравших в сумме IV балла и больше.

Приложение № 1
к Положению об особенностях
проведения индивидуального отбора
поступающих
в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
от «___» _____ 2018 года.

Система требований, предъявляемых к физическим (двигательным)
способностям и к психологическим особенностям поступающих
в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» на обучение
по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным
программам

Гребля на байдарках (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Умение держаться на воде	Умение держаться на воде	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Плавание в бассейне на 50 м (без учета времени)	Плавание в бассейне на 50 м (без учета времени)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский разряд
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский разряд
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Плавание 50 м (не более 1 мин)	Плавание 50 м (не более 1 мин 10 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	III - II взрослый спортивный разряд
Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с)	
Плавание 50 м (не более 50 сек)	Плавание 50 м (не более 1 мин)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	II - I взрослый спортивный разряд
Бег 1500 м (не более 6 мин 45 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)	
Плавание 50 м (не более 45 сек)	Плавание 50 м (не более 55 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Тяга штанги лежа за 5 минут весом 45 кг (не менее 70 раз)	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 35 кг (не менее 50 раз)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы ССМ-1, ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег 1500 м (не более 6 мин 35 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	
Плавание 50 м (не более 40 сек)	Плавание 50 м (не более 50 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	
Отжимания от пола (не менее 43 раз)	Отжимания от пола (не менее 30 раз)	
Тяга штанги лежа за 5 минут весом 45 кг (не менее 80 раз)	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 35 кг (не менее 60 раз)	

Дзюдо (зачисление в группу НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

Дзюдо (зачисление в группу НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Дзюдо (зачисление в группу Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Дзюдо (зачисление в группу Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Дзюдо (зачисление в группу Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Дзюдо (зачисление в группу Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Дзюдо (зачисление в группу Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Дзюдо (зачисление в группу ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	

Карате (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	

Карате (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	

Карате (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Наклон вперед из положения сидя	Наклон вперед из положения сидя	

(не менее 6 см)	(не менее 7 см)	
-----------------	-----------------	--

Карате (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	

Карате (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	

Карате (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	

Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)	
---	---	--

Карате (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Взрослый спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	

Карате (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	Кандидат в мастера спорта
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	

Кикбоксинг (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Кикбоксинг (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Кикбоксинг (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Кикбоксинг (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не	Подъем туловища, лежа на спине (не	

менее 30 раз)	менее 25 раз)
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)

Кикбоксинг (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

Кикбоксинг (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

Кикбоксинг (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)

Кикбоксинг (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее 75% веса собственного тела)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 10,5 сек)	
Умение стоять на коньках	Умение стоять на коньках	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (10 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (10 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 10,5 сек)	

Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 20 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 22 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (10 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (10 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Без разряда
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8,5 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 10 сек)	
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 18 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 20 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (12 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (12 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Юношеский спортивный разряд
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8,5 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 10 сек)	
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 18 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 20 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (12 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (12 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Юношеский спортивный разряд
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8,2)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9,7)	

сек)	сек)
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 16 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 18 сек)
Приседание на одной ноге «пистолетик» (14 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (14 раз)

Конькобежный спорт (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8,2 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9,7 сек)	
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 16 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 18 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (14 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (14 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9,5 сек)	
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 14 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 16 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (16 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (16 раз)	

Конькобежный спорт (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	

Челночный бег 3x10м (не менее чем за 8 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9,5 сек)
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 14 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 16 сек)
Приседание на одной ноге «пистолетик» (16 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (16 раз)

Конькобежный спорт (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	Кандидат в мастера спорта
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Челночный бег 3x10м (не менее чем за 7,5 сек)	Челночный бег 3x10м (не менее чем за 9 сек)	
Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 12 сек)	Бег на простых или на роликовых коньках (100 м не менее чем за 14 сек)	
Приседание на одной ноге «пистолетик» (18 раз)	Приседание на одной ноге «пистолетик» (18 раз)	

Легкая атлетика (зачисление в группу НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (уметь правильно выполнять упражнение от 1 раза)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	

Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Без разряда
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 40 раз)	Отжимания от пола (не менее 28 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 43 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 38 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Легкая атлетика (зачисление в группу ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	
Отжимания от пола (не менее 45 раз)	Отжимания от пола (не менее 33 раз)	
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 15 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 10 сек.)	

Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 4 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 3 раз)
Все виды шпагатов с пола	

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Без разряда
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 15 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 10 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 4 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 3 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Юношеский спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 6 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 5 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 6 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 5 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 8 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 7 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не	

(не менее 21 раз)	менее 19 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 8 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 7 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 10 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 9 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской	Поднимание ног до касания шведской	

стенки из положения виса (не менее 10 раз)	стенки из положения виса (не менее 9 раз)
Все виды шпагатов с пола	

Спортивная аэробика (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Кандидат в мастера спорта
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 20 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 12 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 11 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Кандидат в мастера спорта
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 20 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 12 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 11 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Тайский бокс (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивный
---------------------------------------	-------------------

		разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 8 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 25 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 8 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 10 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)	Спортивный разряд

Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Без разряда
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 10 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Юношеский спортивный разряд
Бег 800 м (не более 4 мин)	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 12 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Бег 800 м (не более 3 мин 55 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 10 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 14 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
		Взрослый

Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	спортивный разряд
Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 14 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Тайский бокс (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Взрослый спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине «уголок» не менее 16 раз	
Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	Жим штанги лёжа (не менее веса собственного тела)	

Футбол (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 6 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	

Футбол (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда

Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 6 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Футбол (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Юношеский спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 12 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 12 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Футбол (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 20 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Футбол (зачисление в группы ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Кандидат в мастера спорта
Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 20 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Приложение № 2
к Положению об особенностях
проведения индивидуального отбора
поступающих
в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
от «___» _____ 2018 года.

**Психологические качества личности поступающего на обучение по
общеобразовательным дополнительным предпрофессиональным
программам ***

** Имеет характер рекомендации для поступающих и их законных
представителей. Основано на современных данных спортивной
психологии.*

№ n/n	Виды спорта	Качества, наличие и развитие которых необходимо спортсмену для совершенствования мастерства в избранном виде спорта
1	Дзюдо	Комплекс волевых качеств: решительность, смелость, мужество, настойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка. Хорошие мышечно-двигательные ощущения. С помощью мышечно-двигательных усилий дзюдоист очень точно воспринимает степень напряжения или расслабления собственных мышц. Важность этого момента заключается в том, что в процессе борьбы происходит частая смена мышечных усилий - чередование состояния расслабленности и напряжения в отдельных группах мышц.
2	Карате	Комплекс волевых качеств: спокойствие и хладнокровие, отсутствие агрессии, терпимость к боли, равнодушие к проявлениям агрессивности противника.
3	Кикбоксинг и Тайский бокс	Развитые: чувство времени чувство дистанции, быстрота реакции, развитые свойства внимания – интенсивность и устойчивость, чувство свободы движений, чувство удара – способность наносит удары различной силы, быстроты и длины из разных исходных положений.
4	Гребля на байдарках	Обладает чувством динамического равновесия, способность перестраиваться в условиях сбивающих внешних факторов – волны, ветра, течения препятствий, а также в условиях решения тактических соревновательных задач; нервная система обладает устойчивостью к монотонности и ощущениям усталости, развиты внутренние механизмы самомобилизации, самоконтроля, самоприказа.
5	Спортивная аэробика	Стремление к аккуратности и красоте исполнения двигательных элементов, готовность к большому физическому напряжению, способность концентрироваться на достижении идеального или близкого к идеальному выполнению двигательного элемента, развитое чувство ритма.
6	Конькобежный спорт, шорт-трек, лёгкая атлетика	Готовность (или уже сформированное умение) осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений, умение (или стремление научиться) затормаживать сознательно неблагоприятные психические состояния, умение отвлекаться от всех посторонних раздражителей, готовность (или сформированное умение) переходить от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил
7	Футбол	Внимание (хороший объём внимания – количество объектов или явлений, которые могут одновременно

		находиться в поле концентрации сознания), хорошая память, наблюдательность, чувство времени, умение взаимодействовать с членами детского коллектива, готовность переносить большие физические нагрузки.
--	--	---

**О формировании пофамильного списка-рейтинга
в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»**

Результатом выполнения административной процедуры «Проведение индивидуального отбора» является сформированный по результатам индивидуального отбора пофамильный список-рейтинг поступающих.

Пофамильный список-рейтинг поступающих формируется с указанием системы оценок, применяемой в ДЮСШ «Динамо», и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора согласно п.6 данного Положения.

Пофамильный список-рейтинг размещается не позднее чем через три рабочих дня после проведения процедуры индивидуального отбора:

- ✓ на информационных стендах, установленных в помещениях ДЮСШ «Динамо»;
- ✓ на официальном сайте ДЮСШ «Динамо» в информационно-телекоммуникационной сети Интернет в разделе «Родителям».

Пофамильный список-рейтинг по результатам индивидуального отбора подополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта _____

Место в рейтинге	Ф.И.О.	Год рождения	Сумма баллов	Результат