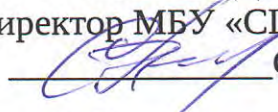


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШОР «Факел»
 С.Г. Петалов
« 23 » 09 2019 год

ПОРЯДОК
проведения индивидуального отбора лиц при поступлении
в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа
олимпийского резерва «Факел» на программы спортивной подготовки

1. Общие положения

1.1. Порядок проведения индивидуального отбора лиц при поступлении в МБУ «СШОР «Факел» (далее – учреждение) на программы спортивной подготовки (далее – Порядок) регламентирует порядок проведения индивидуального отбора лиц при поступлении в учреждение на программы спортивной подготовки по видам спорта – конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, тяжелая атлетика, фигурное катание на коньках, футбол, хоккей.

1.2. Настоящий порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом учреждения, Положением о порядке приема и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих подготовку в МБУ «СШОР «Факел».

2. Особенности проведения индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор, проводится с целью выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программ спортивной подготовки.

2.2. К индивидуальному отбору допускаются поступающие для освоения программ спортивной подготовки, предоставившие документы, определенные Положением о порядке приема и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих подготовку.

2.3. Индивидуальный отбор проводится для поступающих для освоения программ спортивной подготовки при зачислении на все этапы подготовки.

2.4. Минимальный возраст поступающих для освоения программ спортивной подготовки на все этапы спортивной подготовки регламентируется Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

- «конькобежный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	13
Этап высшего спортивного мастерства	15

- «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	17
Этап высшего спортивного мастерства	18

- «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	15
Этап высшего спортивного мастерства	17

- «плавание»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9
Этап совершенствования спортивного мастерства	12
Этап высшего спортивного мастерства	14

- «пулевая стрельба»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	13
Этап высшего спортивного мастерства	14

- «стрельба из лука»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	13
Этап высшего спортивного мастерства	15

- «тяжелая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	14
Этап высшего спортивного мастерства	15

- «фигурное катание на коньках»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	10
Этап высшего спортивного мастерства	12

- «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	16
Этап высшего спортивного мастерства	18

- «хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	13
Этап высшего спортивного мастерства	14

2.5. Максимальный возраст поступающих для освоения программ спортивной подготовки на этап высшего спортивного мастерства не ограничен.

2.6. Индивидуальный отбор поступающих для освоения программ спортивной подготовки в учреждение проводит приемная комиссия в сроки, установленные графиком работы приемной комиссии.

2.7. При подаче документов поступающих для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей поступающих для освоения программ спортивной подготовки оповещают о дате проведения индивидуального отбора.

2.8. Форма одежды поступающих для освоения программ спортивной подготовки для прохождения индивидуального отбора спортивная, не стесняющая движений, наличие сменной обуви обязательно.

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

2.10. Индивидуальный отбор поступающих для освоения программ спортивной подготовки проводится в форме тестирования, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта:

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,

- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по конькобежному спорту на этап начальной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)	Бег на 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 555 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 ми)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)	Бег на 60 м (не более 9,9 с)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 555 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 ми)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 100 м (не более 12,7 с)	Бег на 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 4 с)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 44 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки необходимо набрать 12 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по легкой атлетике на этап начальной подготовки необходимо набрать 6 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по легкой атлетике необходимо набрать 8 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23м 00 см)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
-------------------	---------------------------

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по легкой атлетике необходимо набрать 8 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25м 00 см)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по легкой атлетике необходимо набрать 8 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по лыжным гонкам на этап начальной подготовки необходимо набрать юношам 8 баллов, девушкам 6 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с)

	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по лыжным гонкам необходимо набрать 16 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с)

	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
-------------------	---------------------------

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по лыжным гонкам необходимо набрать юношам 18 баллов, девушкам 16 баллов.

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,1 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин 15 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин)

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Спортивное звание	Мастер спорта России
-------------------	----------------------

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по лыжным гонкам необходимо набрать юношам 18 баллов, девушкам 16 баллов.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по плаванию на этап начальной подготовки необходимо набрать 8 баллов.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по плаванию необходимо набрать 10 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по плаванию необходимо набрать 12 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 405 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по плаванию необходимо набрать 14 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)

	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по пулевой стрельбе на этап начальной подготовки необходимо набрать 16 баллов.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)

	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	третий спортивный разряд	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по пулевой стрельбе необходимо набрать 16 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых

	не более 1 мин (не менее 10 раз)	не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по пулевой стрельбе необходимо набрать 22 балла.

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-	Удержание винтовки в позе-

	изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по пулевой стрельбе необходимо набрать 22 балла.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по стрельбе из лука на этап начальной подготовки необходимо набрать 6 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по стрельбе из лука необходимо набрать 10 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Подтягивание на перекладине, раз (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине, раз (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 35 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 18 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 17 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по стрельбе из лука необходимо набрать 12 баллов.

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 24 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 21 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по стрельбе из лука необходимо набрать 6 баллов.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с

	(не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по тяжелой атлетике на этап начальной подготовки необходимо набрать 20 баллов.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 сек (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по тяжелой атлетике необходимо набрать 12 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках на этап начальной подготовки необходимо набрать 20 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский разряд	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- свыше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках необходимо набрать 20 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках необходимо набрать 20 баллов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по футболу на этап начальной подготовки необходимо набрать 14 баллов.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)

	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по футболу на этап начальной подготовки необходимо набрать 20 баллов.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на коньках 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по хоккею на этап начальной подготовки необходимо набрать 16 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой с весом 75 % собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл,
- норма – 2 балла,
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных требований поступающему на программу спортивной подготовки по хоккею необходимо набрать 20 баллов.