

ПРИНЯТО
Решением общего собрания трудового
коллектива МАУ ДО
«Спортивная школа №7»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №7»
_____ Т.Н. Бердышева

Протокол № 08 от 22.02.2023 г.

Приказ № 19-о от 22.02.2023 г.

**Положение
о порядке проведения индивидуального отбора на программы спортивной
подготовки, о приемной комиссии,
контрольные и переводные нормативы по видам спорта футбол, легкая атлетика,
скалолазание
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 7»**

1. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора граждан, на обучение по программам спортивной подготовки (далее программы) и прохождения спортивной подготовки по программе спортивной подготовки муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 7» (далее – спортивная школа).

1.2. Положение о порядке проведения индивидуального отбора разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. 20.02.2018), приказом Минспорта по утверждению федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом управления спорта и молодежной политики Алтайского края от 19.02.2018 № 82 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Алтайским краем и осуществляющие спортивную подготовку», нормативно-правовыми актами органов исполнительной власти, Уставом учреждения.

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор - выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта.

1.5. Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование (контрольные нормативы), установленное данным Положением.

1.6. Индивидуальный отбор проводится только после предоставления медицинских документов (медицинского допуска для занятий спортивным плаванием).

1.7. Индивидуальный отбор проводится в отсутствие законных представителей поступающих.

2. Организация индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор в Спортивную школу осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих, в целях зачисления в Спортивную

школу наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

2.2. Индивидуальный отбор проводится при приеме в спортивную школу на этап начальной подготовки по программам спортивной подготовки, при переходе на следующий этап подготовки и (или) для прохождения подготовки по программе спортивной подготовки, при переходе из другой физкультурно-спортивной организации.

2.1. Формы проведения индивидуального отбора: тестирование (контрольные нормативы).

2.2. Индивидуальный отбор при приеме в спортивную школу на обучение по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта, проводится один раз в год, в форме тестирования (сдача контрольных нормативов), в сроки, указанные в Положении о порядке приема лиц в учреждение спортивной подготовки и приказах директора спортивной школы.

2.2.1. Набор тестов выполнения упражнений определены программами спортивной подготовки.

2.2.2. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

2.2.3. Каждому техническому результату присваивается балл, отражающий уровень развития двигательного навыка. Общий результат тестирования определяется по сумме баллов.

2.2.4. Результаты тестирования размещаются на информационном стенде спортивной школы на следующий день после прохождения индивидуального отбора.

2.2.5. Решение о целесообразности зачисления поступающего в спортивную школу выносится Приемной комиссией Спортивной школы и оформляется приказом директора Учреждения

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

3. Приемная комиссия

3.1. В целях организации приема в спортивную школу и проведения индивидуального отбора поступающих создается приемная комиссия спортивной школы (далее – Комиссия).

3.2. Комиссия формируется в количестве не менее пяти и не более девяти человек.

3.3. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.

Председателем Комиссии является директор спортивной школы, заместителем председателя Комиссии – заместитель директора по спортивной работе.

В состав комиссии входят тренеры спортивной школы, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки.

Состав Комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения.

Персональный состав Комиссии утверждается приказом спортивной школы.

3.4. Права и обязанности членов Комиссии:

3.4.1. Председатель комиссии:

- осуществляет общее руководство работой Комиссии;
- председательствует на заседаниях Комиссии;
- дает поручения членам Комиссии;
- подписывает протоколы заседаний Комиссии.

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

3.4.2. Секретарь комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

- осуществляет прием и регистрацию поступающих;
- осуществляет работу с заявлениями поступающих, поданными через Портал государственных и муниципальных услуг;
- уведомляет членов Комиссии не позднее, чем за 2 дня до даты проведения заседания Комиссии, о месте и времени проведения заседания;
- готовит материалы к заседанию Комиссии;
- ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;
- размещает на стенде, а также на сайте спортивной школы сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в спортивную школу;
- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

3.4.3. Члены Комиссии:

- участвуют в заседаниях Комиссии;
- принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

3.5. Порядок проведения заседаний Комиссии:

3.5.1. Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины его членов.

3.5.2. На заседании Комиссии секретарь Комиссии кратко представляет информацию по каждому поступающему, после чего Комиссия приступает к обсуждению результатов, показанных поступающим по общей физической и специальной физической подготовке.

3.5.3. По окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в спортивную школу.

3.5.4. Решение по каждому поступающему принимается путем открытого голосования простым большинством голосов членов Комиссии, присутствующих на заседании.

При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Комиссии является решающим.

3.5.5. Решения Комиссии оформляются протоколом.

3.6. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

3.6.1. Решения Комиссии могут быть обжалованы в Учреждении путем подачи поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) письменного апелляционного заявления в апелляционную комиссию спортивной школы.

3.6.2. Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

3.6.3. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

3.6.4. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

3.6.5. Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Таблица № 1

Вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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 на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин. 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин. 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин. 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин. 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин. 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин. 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Спортивная ходьба		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин. 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин. 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин. 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин.)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин. 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		

Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м сходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 120 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин. 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин. 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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 на 20 м с ходу(не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу(не более 2,4с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег 800 м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с)

	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 2

Вид спорта ФУТБОЛ

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 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 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 (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)

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
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
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	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы 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 на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 3

Вид спорта СКАЛОЛАЗАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 11с)	Челночный бег 3х10м (не более 12с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

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
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,6 с)	Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20см
	Лазание по канату с помощью	Лазание по канату с помощью

Силовые качества	ног 5м (без учёта времени)	ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъём ног к перекладине (не менее 10 раз)	Подъём ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 90с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 80с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10с)	Челночный бег 3х10м (не более 11с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20см
Силовые качества	Лазание по канату с помощью ног 5м (без учёта времени)	Лазание по канату с помощью ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъём ног к перекладине (не менее 10 раз)	Подъём ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90с)	Вис на перекладине (не менее 80с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10с)	Челночный бег 3х10м (не более 11с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
	Лазание по канату с помощью	Лазание по канату с помощью

Силовые качества	ног 5м (без учёта времени)	ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90с)	Вис на перекладине (не менее 80с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10с)	Челночный бег 3х10м (не более 11с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 8с)	Челночный бег 3х10м (не более 8,5с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,5с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)	Лазание по канату без помощи ног 5м (без учёта времени)
	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,5с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая	Обязательная техническая

	программа	программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 9с)
	Подтягивания на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 7,5с)	Челночный бег 3х10м (не более 8с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 7,8с)	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 9с)
	Подтягивания на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)
	Поднос ног к перекладине	Поднос ног к перекладине

Силовая выносливость	(не менее 25 раз)	(не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 8с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 7,8с)	Лазание по канату без помощи ног 5м (не более 9с)
	Подтягивания на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 8с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	