

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» муниципального образования
Новопокровский район**

П Р И К А З

10.07.2024

№77

ст-ца Новопокровская

**Об утверждении составов и сроков работы приёмной
и апелляционной комиссий**

В целях реализации Федерального Закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании «Положения о порядке приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» муниципального образования Новопокровский район, для организации приёма и проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить состав приёмной комиссии по приёму обучающихся на программы спортивной подготовки по видам спорта на срок с 03 августа по 10 сентября 2024 года в составе:

Председатель – Ведерникова О.В., директор МБУ ДО СШ «Юность»

секретарь - Белых Е.В., заместитель директора по учебно - спортивной работе

Состав комиссии:

Новиков О.В., тренер-преподаватель по тхэквондо,

Мартьянов Е.А., тренер-преподаватель по волейболу,

Дарчиев С.К. тренер-преподаватель по борьбе,

Татаренцев Д.В., тренер-преподаватель по боксу.

2. Членам приёмной комиссии:

1) Организовать приём заявлений в МБУ ДО СШ «Юность» с 01 по 25 августа 2024 года.

2) Провести индивидуальный отбор обучающихся 31 августа 2024 года.

3) Подвести итоги индивидуального отбора. Оформить сводный протокол по видам спорта и обеспечить доступность информации о результатах индивидуального отбора на сайте и информационных стендах спортивной школы до 5 сентября 2024 года.

3. Утвердить расписание работы приёмной комиссии в период проведения индивидуального отбора по видам спорта (приложение 1).

4. Утвердить контрольные нормативы и систему оценок (баллов, показателей в единицах измерения) применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (приложение 2).

5. Утвердить состав апелляционной комиссии при организации и проведении индивидуального отбора поступающих в СШ:

Председатель: Татаренцева И.И. - заместитель директора по спортивно-массовой работе

Члены комиссии: Пашков В.Г. - тренер-преподаватель по борьбе,

Васильченко С.П. - тренер-преподаватель по легкой атлетике.

6. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МБУ ДО СШ «Юность»
МО Новопокровский район

О.В.Ведерникова

Расписание (режим) работы приёмной комиссии

1. Приём документов:

01 августа - 25 августа 2024 года

понедельник - пятница с 8.00 до 15.00 часов

суббота - воскресенье – выходной.

2. Проведение индивидуального отбора

31 августа 2024 года - начало – в 8.00 часов

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

Спортивная борьба

Возраст – 7 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.	с	не менее 10	не менее 12

	Фиксация положения			
2.2.	Подъём ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

- Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя СШ.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив мальчики/юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-
2. Нормативы специальной физической подготовки			

2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

ТХЭКВОНДО

Возраст – тхэквондо - 7 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин						

"стоп-балл", "хьёнг", "весовая категория", "поединок"/				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.3.	Статическое упражнение - удержание ноги на "ап чаги", на уровне пояса	с	не менее	
			10,0	
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			13	
			10	

- Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя СШ.

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хьёнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хьёнг", "весовая категория", "поединок"				
3.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на	с	не менее	
			15	
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество о раз	не менее	
			17	
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество о раз	не менее	
			18	
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество о раз	не менее	
			27	24
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

волейбол

Возраст –8 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	колич ество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			110	105	130	120
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

	ой скамье (от уровня					
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1	Бег 30м	с	не более	не более		
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	колич ество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
2.5	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3	Прыжок в	см	не менее		не менее	

1.1 ·	Бег 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2 ·	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
1.3 ·	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
1.4 ·	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

2.1	Бег 30м	с	не более	не более		
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
2.5	Челночный бег 3х10м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»

3.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
-----	---------------------	---	----------	--	----------	--

.			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
.			8	6	10	8
3.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

4.1	Челночный бег 8х5,66м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60м	с	не более	
			10.4	10.9

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			160	145
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5	Прыжок в вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

- Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя СШ.

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

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

бокс

Возраст – 9 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки и	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не более	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		Не более	
			8,20	8,55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	количество раз	не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

мяча весом 2 кг. снизу-вперед двумя руками.

- Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя СШ.

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м		не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	Мин,с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года и свыше года обучения	
			юноши	девушки
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	34	21
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Бег челночный 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

Настольный теннис

Возраст – 7 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ «Юность»

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

Легкая атлетика

Возраст – 9 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив До года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3х10м.	с	Не более		Не более	
			9.6	9.9	9.3	9.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Количество	Не менее		Не менее	

	полу	ест во раз	10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	м	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	Ко лич ест во раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Коснуться пола пальцами рук	Ко лич ест во раз	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег 2км		Без учета времени.-		Не более	
					1 6 . 0 0	1 7.30

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Для спортивной дисциплины :бег на короткие дистанции				
1.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,3	10,3
1.2	Бег150м.	с	Не более	
			25,5	27,8
1.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			190	180
2.Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,5	10,6
2.2	Бег500м	мин, с	Не более	

			1,44	2,01
2.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			170	160
3.Для спортивной дисциплины: прыжки				
3.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,3	10,5
3.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,40	5,10
3.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			190	180
4.Для спортивной дисциплины: метания				
4.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3кгснизу вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			180	170
5.Для спортивной дисциплины: многоборье				
5.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,5	10,5
5.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3кг снизу вперед	м	Не менее	
			9	7
5.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			180	170
6.Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды 3 - 2 - 1 Юношеский спортивный разряд		
	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды 3 - 2 - 1 спортивный разряд		

Индивидуальный отбор поступающих включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение медицинских, возрастных и психофизических требований к поступающим.

Футбол

Возраст – 7 лет, медицинский допуск, выполнение нормативов по общефизической подготовке.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м.	с	не более		не более	
			2	1	3	2
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м. (начиная с о второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11.80
2.4.	Удар на точность по	Количествов	Не менее		Не менее	

	воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	о попаданий	-	-	5	4
3.. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Мини-Футбол (футзал)»						
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег 10 м. с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег	с	Не более		Не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3	Прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,70	9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м.	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м.	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10.00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в коридор(10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
3.. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Мини-Футбол (футзал)»				
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16

4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	см	Не более	
			29,40	32,60
5.Уровень спортивной подготовки (до трех лет)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	