

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»))

П Р И К А З

«13» 06 2023 год

№ 180/к

ст. Динская

**Об утверждении Порядка и основания перевода, отчисления и
восстановления, обучающихся по видам спорта, культивируемым в
государственном бюджетном учреждении дополнительного образования
Краснодарского края спортивной школе олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

В соответствии с частью 2 статьи 30, статей 43, статьей 62 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления, обучающихся по видам спорта, культивируемым в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивной школе олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж».
2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.
3. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

Врио директора



А.А.Гурьев

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования Краснодарского края
спортивная школа олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств
«Рубеж»
от 13.06. 2023 г. № 18/2

**Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления,
обучающихся по видам спорта, культивируемым в государственном
бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского
края спортивной школе олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

I. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского «Центр спортивных единоборств «Рубеж» (далее – Порядок, Учреждение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30, статей 43, статьей 62 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении и на основании решения педагогического совета Учреждения.

1.2. Настоящий Порядок регламентирует основания перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в Учреждение.

2. Порядок и основания перевода обучающихся

2.1. Целью перевода обучающихся на этап спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) является оценки уровня подготовленности обучающихся согласно требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической

подготовки и уровня спортивной квалификации (выполнение спортивных разрядов, спортивных званий), предусмотренных промежуточной аттестацией Учреждения (далее – контрольно-переводные нормативы).

2.2. Перевод обучающихся в группу следующего этапа по годам спортивной подготовки и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки производится по решению педагогического совета Учреждения на основании приказа директора Учреждения.

2.2. Перевод обучающихся осуществляется ежегодно, в конце учебно-тренировочного года, не позднее 31 декабря текущего года, при условии:

- выполнения требований реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении;
- положительной динамики роста спортивных результатов;
- выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), форма которых предусмотрена приложением к данному Порядку;
- выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);
- отсутствия медицинских противопоказаний (выполнение требований углубленных медицинских обследований).

2.3. Учреждение осуществляет следующие переводы обучающихся:

- перевод обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки;
- перевод обучающихся в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа;
- досрочный перевод обучающихся в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и (промежуточную аттестацию) по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, образовавшуюся в результате проведения промежуточной аттестации, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Требования по выполнению контрольно-переводных нормативов, а также наличие академической задолженности, предусмотрены Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, утвержденного приказом директора Учреждения.

2.4. Перевод обучающихся может осуществляться в течение учебно-тренировочного года, при условии выполнения спортивного разряда (спортивного звания) и наличия вакантного места на соответствующем этапе спортивной подготовки.

2.6. Для организации и сдачи контрольно-переводных нормативов в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

2.7. Результаты контрольно-переводных нормативов оформляются протоколом.

2.8. В Учреждение могут быть приняты обучающиеся переводом из других образовательных организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

3. Порядок и основания отчисления обучающихся

3.1. Обучающиеся, могут быть отчислены, по решения педагогического совета Учреждения, в случаях:

3.1.1. Невыполнения требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении, в том числе:

- ухудшение состояния здоровья на основании заключения медицинского осмотра;

- не выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда, спортивного звания) (за исключением случаев по уважительной причине);

- не сдачи обучающимися в установленные сроки академической задолженности, образовавшейся в результате прохождения промежуточной аттестации.

3.1.2. Однократного грубого, либо неоднократного нарушения обучающимися Правил внутреннего распорядка обучающихся:

- неявка или самовольное покидание мероприятий (без разрешения тренера-преподавателя, проводимых Учреждением в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении (учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия и т.д.)

- участие в спортивных мероприятиях, непредусмотренных реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении, либо участие в спортивных

- мероприятиях в составе сборных команд других Учреждения без разрешения руководства Учреждения;
- несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углубленных медицинских и комплексных обследований;
 - установление применения обучающимися допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;
 - совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории организации или спортсооружений в период учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, а также в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований;
 - появление в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, распространение немедицинское употребление наркотических веществ;
 - несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу здоровью или жизни обучающимся, сотрудников организации и спорткомплекса, болельщиков и зрителей;
 - несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;
 - порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и иного имущества Учреждения;
 - нарушение дисциплины во время учебно-тренировочного процесса;
 - нарушение спортивной этики;
 - проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера, других работников Учреждения и обучающихся, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров-преподавателей, обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения;
 - применения к обучающимся мер дисциплинарных взысканий за совершение дисциплинарных проступков;
 - другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

3.2. Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учетом мнения его родителей (законных представителей).

3.3. Обучающийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к обучающемуся.

3.4. Не допускается отчисление обучающегося в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления обучающегося, либо его родителя (законного представителя) тренера-преподавателя или администрацию Учреждения.

3.5. Отчисление обучающегося с этапов спортивной подготовки оформляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета, в котором зафиксированы причины отчисления обучающегося, с учетом:

- заявления об отчислении в случае инициативы родителя (законного представителя) обучающегося;
- личного заявления об отчислении самого обучающегося;
- заявления и/или рапорта тренера-преподавателя;
- медицинского заключения о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья.

3.6. Права и обязанности обучающегося, предусмотренные законодательством об образовании и локальными нормативными актами Учреждения, прекращаются с даты его отчисления из Учреждения.

3.7. В случае прекращения взаимоотношений между Учреждением и родителями (законными представителями) по инициативе родителей, последние обязаны письменно уведомить Учреждение (написать заявление) или тренера-преподавателя о своих намерениях с указанием причин и обстоятельств принятого решения.

В заявлении указываются:

- а) фамилия, имя, отчество (при наличии) обучающегося;
- б) дата и место рождения;
- в) этап спортивной подготовки, год обучения;
- г) причины и обстоятельства отчисления из Учреждения.

3.8. Тренер-преподаватель обязан в течение трех рабочих дней с момента получения заявления от родителей (законных представителей) обучающегося представить в администрацию Учреждения заявление и/или рапорт об отчислении обучающегося для рассмотрения его на педагогическом совете Учреждения.

3.9. Обучающийся полностью освоивший дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, считается выпускником Учреждения, отчисляется из учреждения приказом директора.

4. Порядок и условия восстановления обучающихся

4.1. Обучающийся, отчисленный из Учреждения, по своей инициативе или инициативе родителей (законных представителей) до завершения освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении, имеет право на восстановление для обучения в этом Учреждении в течение пяти лет после отчисления из нее при наличии в ней вакантных мест и с сохранением прежних условий обучения, но не ранее завершения учебного-тренировочного года, из которого обучающийся был отчислен.

4.2. Восстановление обучающегося в Учреждение, если он завершил освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемым в учреждении по своей инициативе или инициативе родителей (законных представителей), проводится в соответствии с Правилами приема обучающихся в Учреждение.

4.3. Обучающийся считается восстановленным после издания приказа директором Учреждения.

Директор



С.С. Хандожко

Принято на заседании педагогического совета ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж».

Протокол № ___ от _____.

Подготовлено:

Инструктор-методист

_____ Ю.Ю. Сергиенко

Приложение 1

к Порядку и основания перевода,
отчисления и восстановления,
обучающихся по видам спорта,
культивируемым в государственном
бюджетном учреждении
дополнительного образования
Краснодарского края спортивной школе
олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств
«Рубеж»

1. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на
этап начальной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			2	1		
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			4	3		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+1	+2		
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			2	1		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			3	2		
2.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			6	5		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+2	+3		
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			3	2		
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			5	4		

3.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			8	7	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+4	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			7	6	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
4.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	9	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет						
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			11,0	11,4	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			4	2	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			60	50	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,6	11,2	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			6	4	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			70	60	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет						
7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,4	11,0	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			8	6	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			80	70	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше						
8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,2	10,8	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			10	8	1б. – сдан	1б. – сдан
					Об.– не сдан	Об.– не сдан

8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			95	85		

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов за выполнение 6 нормативов.

2. Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:						
для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»;						
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			10	9		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			12	11		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+4	+5		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:						
для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»;						
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 63+кг»						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8	7		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			11	10		
2.3.	Наклон вперед из	см	не менее			

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			14	13	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			15	14	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			11	10	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			15	14	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»						
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,0	10,6	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан

5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			сдан
			12	10	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			105	100		
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</p> <p>для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>						
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,1	10,7	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			11	10	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			100	90	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</p> <p>для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>						
7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,8	10,4	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			14	12	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			125	120	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>						

8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			10,0	10,6		
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			12	11		
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			115	105		
9. Уровень спортивной квалификации						
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		1 балл	1 балл
					2 балла	2 балла
					3 балла	3 балла
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		4 балла	4 балла
					5 баллов	5 баллов
					6 баллов	6 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 6 балла за выполнение 6 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

3. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:						
для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;						
для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			18	15		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			20	16		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
			+4	+5		

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:

для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;

для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			14	14		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			17	17		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+4	+4		

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;

для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			9,6	9,6		
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			16	16		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			170	170		

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;

для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			9,8	9,8		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			14	13		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			160	145		

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	«первый спортивный разряд»	7 баллов	7 баллов
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	8 баллов	8 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов за выполнение 6 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

4. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап

высшего спортивного мастерства по виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<p>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			-	19		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			27	12		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			+4	+5		
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			-	15		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-	1б. – сдан 0б. – не сдан	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			26	9		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			+4	+5		
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>						

3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			9,0	9,6		
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			20	18		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			195	160		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»						
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			9,6	10,1		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			18	16		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			175	150		
5. Уровень спортивной квалификации						
5.1.	Спортивное звание «Мастер Спорта России»				9 баллов	9 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов за выполнение 6 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			6,2	6,4	5,7	6,0		
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			6.10	6.30	-	-		
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более			

			-	-	8.20	8.55	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+2	+3	+3	+4	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			
			9,6	9,9	9,0	9,4	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	120	150	135	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	7	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее			
			2	-	3	-	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее			
			-	7	-	9		1б. – сдан 0б. – не сдан
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»								
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин. с	не более		не более			
			7.10	7.35	6.40	7.05	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+1	+3	+3	+5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			
			10,3	10,6	10,0	10,4	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			110	105	120	115	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «весовая категория» – 8 баллов за выполнение 8 нормативов.
- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» – 5 баллов за выполнение 5 нормативов.

2. Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			10,4	10,9		
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8.05	8.29		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			18	9		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+5	+6		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8,7	9,1		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			160	145		
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	
			4	-		
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			1б. – сдан 0б. – не сдан
			-	11		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			11,5	12,0		
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			5.50	6.20		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			13	7		
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+4	+5		
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			9,3	9,5		
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			140	130		

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			19,0	25,0		
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			25,0	28,0		
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			21,0	26,0		
4. Уровень спортивной квалификации						
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»	1 балл		1 балл	
			2 балла		2 балла	
			3 балла		3 балла	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»	4 балла		4 балла	
			5 баллов		5 баллов	
			6 баллов		6 баллов	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «весовая категория» – 10 баллов за выполнение 10 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

- минимальное количество баллов для зачисления по спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» – 6 баллов за выполнение 6 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

3. Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			8,2	9,6		
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			8.10	10.00		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		1б. – сдан Об.– не сдан	1б. – сдан Об.– не сдан
			36	15		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее		1б. – сдан	1б. – сдан
			+11	+15		

	скамье (от уровня скамьи)				Об. – не сдан	Об. – не сдан
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7,2	8,0	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	180	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес- во раз	не менее			
			49	43	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес- во раз	не менее			
			12	-	1б. – сдан Об. – не сдан	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количес- во раз	не менее			
			-	18		1б. – сдан Об. – не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более			
			15,0	18,3	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более			
			18,0	20,0	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более			
			14,5	17,0	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более			
			17,0	20,0	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				7 баллов	7 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 12 баллов за выполнение 12 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

4. Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	юноши	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 100 м	с	не более			
			13,4	16,0	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			-	9.50		1б. – сдан Об. – не сдан
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более			
			12.40	-	1б. – сдан Об. – не сдан	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес- во раз	не менее			
			42	16	1б. – сдан Об. – не сдан	1б. – сдан Об. – не сдан

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+13	+16	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			6,9	7,9	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			230	185	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			50	44	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			14	-	1б. – сдан	
			Об.– не сдан			
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	19		
			Об.– не сдан		1б. – сдан	Об.– не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более			
			15,0	18,3	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более			
			18,0	20,0	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более			
			14,5	17,0	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более			
			17,0	20,0	1б. – сдан	1б. – сдан
			Об.– не сдан		Об.– не сдан	Об.– не сдан
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание «Мастера спорта России»				8 баллов	8 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 12 баллов за выполнение 12 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта **«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**, включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта **«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в	Количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	7	1б. – сдан	1б. – сдан

	упоре лежа на полу							0б. – не сдан	0б. – не сдан
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее				
			130	125	140	130	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее				
			+2	+3	+4	+5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более				
			6,2	6,4	6,0	6,2	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более				
			9,6	9,9	9,3	9,5	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее				
			12,0	10,0	14,0	12,0	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее				
			10	8	11	9	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов за выполнение 7 нормативов.

2. Нормативы

по 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 «**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки и	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,5	5,8	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			18	9	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			4	-	1б. – сдан 0б. – не сдан	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+5	+6	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			8,7	9,1	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			160	145		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			12	10		
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество во раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			15	13		
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		1 балл 2 балла 3 балла	1 балл 2 балла 3 балла	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		4 балл 5 баллов 6 баллов	1 балл 5 баллов 6 баллов	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов за выполнение 7 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

3. Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			5,2	5,6		
1.2.	Бег на 100 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			14,5	15,5		
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	
			4,00	-		
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более			1б. – сдан 0б. – не сдан
			-	4,00		
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее		1б. – сдан	1б. – сдан
			12	8		

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		0б. – не сдан	0б. – не сдан
			+13	+16		
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			42	16		
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			210	170		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество во раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			20	15		
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				7 балла	7 балла

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

4. Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки	юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			4.4	5.2		
1.2.	Бег на 100 м	с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			13.4	16.00		
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			3.45	5.00		
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее		1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
			14	10		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		1б. – сдан	1б. – сдан
			+13	+16		

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)				0б. – не сдан	0б. – не сдан
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			42	16	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			230	185	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее			
			22	18	1б. – сдан 0б. – не сдан	1б. – сдан 0б. – не сдан
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»				8 баллов	8 баллов

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта **«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**, включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	Баллы
			мальчики	мальчики	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			11,9	11,5	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			6.10	5.50	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более		

			9,6	9,3	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			3	5	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			27	32	1б. – сдан 0б. – не сдан
2. Норматив специальной физической подготовки					
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13	22	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			130	140	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+2	+4	1б. – сдан 0б. – не сдан

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов.

2. Нормативы

по 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 «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Баллы
			мальчики	мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			10,4		1б. – сдан 0б. – не сдан
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			8.05		1б. – сдан 0б. – не сдан
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			8,7		1б. – сдан 0б. – не сдан
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			20		1б. – сдан 0б. – не сдан
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18		1б. – сдан 0б. – не сдан
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160		1б. – сдан 0б. – не сдан
2. Норматив специальной физической подготовки					
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			5		1б. – сдан 0б. – не сдан

2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	1б. – сдан 0б. – не сдан
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,	1 балл
			«второй юношеский спортивный разряд»,	2 балла
			«первый юношеский спортивный разряд»	3 балла
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,	4 балл
			«второй спортивный разряд»	5 балла

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

3. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	Зачет/не зачет мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8,2	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8.10	
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более	1б. – сдан 0б. – не сдан
			8.7	
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	1б. – сдан 0б. – не сдан
			49	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	1б. – сдан 0б. – не сдан
			36	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	1б. – сдан 0б. – не сдан
			215	
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	о раз	13	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество о раз	не менее	
			20	1б. – сдан 0б. – не сдан
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта»			7 балла

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов за выполнение 9 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

4. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Зачет/не зачет
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.3.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	1б. – сдан 0б. – не сдан
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	1б. – сдан 0б. – не сдан
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	1б. – сдан 0б. – не сдан
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			25	1б. – сдан 0б. – не сдан

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивное звание «Мастер Спорта России»	8 баллов
------	--	----------

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «**Бокс**», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«БОКС»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	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 менее	
			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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	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						

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	с, мин	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 см	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 3x10 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	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг спизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		1 балл 2 балла		

		«первый юношеский спортивный разряд»	3 балла
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	4 балл
			5 балла

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов плюс баллы за спортивное звание

2. Нормативы

по 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	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 3x10 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				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 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	не менее	
			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 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее	

	полу	раз	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.	Челночный бег 3x10 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 10x10 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 этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов за выполнение 9 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

3. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

«БОКС»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	

			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.1	16.4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.1	8.2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21

3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25.0	25.5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»			

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов за выполнение 9 нормативов плюс баллы за спортивное звание.

4. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

«БОКС»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13.4	15.4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6.9	7.9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0

3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды «мастер спорта России»			

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов за выполнение 9 нормативов плюс баллы за спортивное звание.