Приложение №2

к приказу №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Требования при прохождении индивидуального отбора для зачисления на**

**спортивную подготовку по видам спорта**

*1. Плавание*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет | 8лет | | 9лет |
| Спортивный разряд по виду спорта\*\* | б/р | 3юн / б/р | | 2юн / 3юн |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Выкрут прямых рук вперед-назад | |
| Наклон вперед стоя на возвышении | | Наклон вперед стоя на возвышении | |
| Скоростные-силовые качества | Челночный бег 3х10м  (не более 10с) | | Челночный бег 3х10м  (не более 10,5с) | |
| Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8м) | | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3м) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9 лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 2юн / 3юн | 1юн / 2юн | 3р / 1юн | 2р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| Юноши | | | Девушки | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | | | Выкрут прямых рук вперед-назад | |
| Наклон вперед стоя на возвышении | | | Наклон вперед стоя на возвышении | |
| Скоростные-силовые качества | Челночный бег 3х10м (не более 10с) | | | Челночный бег 3х10м (не более 10,5с) | |
| Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8м) | | | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3м) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) | |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12лет | |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | «Кандидат в мастера спорта» (КМС) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные-силовые качества | Челночный бег 3х10м  (не более 9,5с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10с) |
| Бросок набивного мяча 1кг (не менее 5,3м) | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,5м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 170см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155см) |
| Силовые качества | Подтягивания на перекладине  (не менее 6раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 4раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) | |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 14лет | |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | Спортивное звание «мастера спорта России» (МС) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные-силовые качества | Челночный бег 3х10м  (не более 9,5с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10с) |
| Бросок набивного мяча 1кг (не менее 7,5м) | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 5,3м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 190см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170см) |
| Силовые качества | Подтягивания на перекладине  (не менее 9раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 6раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см) |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*2. Дзюдо*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | НП – 3 года обучения | НП – 4 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет | 8лет | 9лет | 10лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | б/р | 3юн / б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Мальчики | | Девочки | |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с) | | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 70см) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 2юн / 3юн | 1юн / 2юн | 3 р / 1юн | 2 р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| Юноши | | | Девушки | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | | | |
|  | весовая категория 26кг,  весовая категория 30кг,  весовая категория 34кг,  весовая категория 38кг,  весовая категория 42кг,  весовая категория 46кг,  весовая категория 50кг, | | | весовая категория 26кг,  весовая категория 28кг,  весовая категория 32кг,  весовая категория 36кг,  весовая категория 40кг | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не более 10с) | | | Челночный бег (не более 10,5с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) | |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 145см) | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | |  | |
|  | весовая категория 55кг,  весовая категория 55+кг,  весовая категория 60кг,  весовая категория 66кг,  весовая категория 73кг | | | весовая категория 44кг,  весовая категория 48кг,  весовая категория 52кг,  весовая категория 52+кг,  весовая категория 57кг | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не более 10,2с) | | | Челночный бег (не более 10,6с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 145см) | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | |  | |
|  | весовая категория 73+кг,  весовая категория 81кг,  весовая категория 90кг,  весовая категория 90+кг,  весовая категория 100кг,  весовая категория 100+кг | | | весовая категория 63+кг,  весовая категория 63+кг,  весовая категория 70кг,  весовая категория 70+кг,  весовая категория 78кг,  весовая категория 78+кг | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не более 10с) | | | Челночный бег (не более 10,5с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 140см) | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | | | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*3. Самбо*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 10лет | 11лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | 2юн / 3юн |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60м (не более 11,8с) | Бег 60м (не более 12,2с) |
| Выносливость | Бег на 500м (не более 2мин 5с) | Бег на 500м (не более 2мин 25с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг | | |
|  | Бег 60м (не более 11,6с) | Бег 60м (не более 12с) |
|  | Бег на 500м (не более 2мин 15с) | Бег на 500м (не более 2мин 35с) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7раз) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | ТГ – 4 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 1юн / 2юн | 3 р / 1 юн | 2 р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| весовая категория 34кг, весовая категория 35кг, весовая категория 37кг, весовая категория 38кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60м (не более 10,1с) | | Бег 60м (не более 10,5с) | |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин) | | Бег на 800м (не более 3мин 25с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 50кг, весовая категория 51кг, весовая категория 54кг | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60м (не более 9,9с) | | Бег 60м (не более 10,3с) | |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин 10с) | | Бег на 800м (не более 3мин 35с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
| весовая категория 55кг, весовая категория 59кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг, весовая категория 71кг, весовая категория 71+кг | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60м (не более 10,3с) | | Бег 60м (не более 10,7с) | |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин 20с) | | Бег на 800м (не более 3мин 45с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) | |
|  |  | |  | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*4. Вольная борьба*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 10лет | 11лет | 12лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | 3юн / б/р | 2юн / 3юн |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,8с) | | |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7,8с) | | |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин 10с) | | |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4раз) | | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8раз) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160см) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | ТГ – 4 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12 лет | 13лет | 14лет | 15лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 1юн / 2юн | 3 р / 1юн | 2р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6с) | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7,6с) | | | |
| Выносливость | Бег на 800м (не более 3мин 20с) | | | |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2раз) | | | |
| Силовая выносливость | Подъем прямых ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2раз) | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150см) | | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*5. Настольный теннис*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 7лет | 8лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | 3юн / б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6с) | Бег на 30м (не более 5,9с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 30с  (не менее 35раз) | Прыжки через скакалку за 30с (не менее 30раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 155см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150см) |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 8 лет | 9лет | 10лет | | 11лет | 12лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 2юн / 3юн | 1 юн / 2юн | 3р / 2р | | 2р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,3с) | | | Бег на 30м (не более 5,6с) | | |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45с  (не менее 75раз) | | | Прыжки через скакалку за 45с  (не менее 65раз) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 155см) | | |
| Силовая выносливость | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10раз) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*6. Мини-футбол*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9лет | 10лет | | 11лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Скорость | Челночный бег 3\*10м  (не более 9,3с) | | Челночный бег 3\*10м  (не более 9,5с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 135см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 125см) | |
| Выносливость | Бег на 1000м (без учета времени) | | Бег на 1000м (без учета времени) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12 лет | 13 лет | 14 лет | | 15 лет | 16 лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 3юн | 2 юн / 3юн | 1юн / 2юн | | 3р / 1юн | 2р / 3р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Скорость | Бег на 30м с высокого старта  (не более 4,9с) | | | Бег на 30м с высокого старта  (не более 5,1с) | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 190см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 170см) | | |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6м) | | | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4м) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*7. Волейбол*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9лет | 10лет | | 11лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Быстрота | Бег 30м (не более 5,1с) | | Бег 30м (не более 5,1с) | |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5м) | | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12м) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 190см) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12 лет | 13 лет | 14 лет | | 15 лет | 16 лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 3юн | 2 юн / 3юн | 1юн / 2юн | | 3р / 1юн | 2р / 3р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Быстрота | Бег 30м (не более 5,0с) | | | Бег 30м (не более 5,5с) | | |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16м) | | | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5м) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 200см) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*8. Фигурное катание*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 6лет | 7лет | | 8лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | Юн.фиг | | 3юн / юн.фиг |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег на 30м (не более 6,9с) | | Бег на 30м (не более 7,2с) | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,2с) | | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,3с) | |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 65раз) | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 118см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 112см) | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50см) | | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9 лет | 10 лет | 11 лет | | 12 лет | 13 лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 2юн / 3юн | 1 юн / 2юн | 3 р / 1юн | | 2р / 3р | 1р / 2р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м (не более 6,7с) | | | Бег на 30м (не более 7с) | | |
| Координация | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,0с) | | | Челночный бег 3\*10м (не менее 9,1с) | | |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 71раз) | | | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 125см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 118см) | | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см) | | | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35см) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*9. Художественная гимнастика*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 6лет | 7лет | | 8лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Результат | |
| Гибкость | И.П.-лежа на животе  «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног  Измеряется расстояние между лбом и стопами | | «5» - касание стопами лба  «4» - до 5 см  «3» - 6-10см  При выполнении движения колени обязательно вместе | |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | | «5» - удержание положения в течение 6с  «4» - 4секунды  «3» - 2секунды  Выполнять с обеих ног | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок) | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение;

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 8 лет | 9лет | 10лет | | 11лет | 12лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 3юн | 2юн / 3юн | 1 юн / 2юн | | 3р / 1юн | 2р / 3р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физ. качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | Результат | | |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опорой высотой 40 см с наклоном назад  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги | | | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» - 1-5см от пола до бедра  «3» - 6-10см от пола до бедра  «2» - захват только одноименной рукой  «1» - без наклона назад | | |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | | | «5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» - мост с захватом  «3» - мост вплотную, руки к пяткам  «2» - 2-6 см от рук до стоп  «1» - 7-12 см от рук до стоп | | |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 – И.П. | | | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10секунд  «5» - 10раз  «4» - 9раз  «3» - 8раз  «2» - 7раз  «1» - 6раз | | |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 – И.П. | | | Выполнить 10раз  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | | | «5» - 20раз за 10секунд  «4» - 19раз  «3» - 18раз  «2» - 17раз  «1» - 16раз | | |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой-полупалец.  Тоже упражнение с другой ноги | | | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» - 8 секунд  «4» - 7 секунд  «3» - 6 секунд  «2» - 5 секунд  «1» - 4 секунды | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение;

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*10. Эстетическая гимнастика*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления  (полный возраст) | 6лет | 7лет | 8лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | 3юн / б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Гибкость | И.П.-лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе  (расстояние между лбом и стопами не более 10см) | | |
| Сила | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положении сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5см, за 20с (не менее 10раз) | | |
| Координация | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3с) | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение;

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 8 лет | 9лет | 10лет | 11лет | 12лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 2юн / 3юн | 1юн / 2юн | 3р / 1юн | 2р / 3р | 1р / 3р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| Гибкость | Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног  (полное касание пола бедрами) | | | | |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии  (полное касание пола бедрами) | | | | |
| Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3с) | | | | |
| Сила | Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10с (не менее 6раз) | | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10с (не менее 15раз) | | | | |
| Координация | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3с) | | | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение;

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

*11. Хоккей с шайбой*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | НП – 1 года обучения | НП – 2 года обучения | | НП – 3 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 9лет | 10лет | | 11лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | б/р | б/р | | б/р |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Быстрота | Бег на 20м с высокого старта  (не более 4,3с) | | Бег на 20м с высокого старта  (не более 5,3с) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз) | |
| Координационные способности | Челночный бег 4\*9м  (не более 11,1с) | | Челночный бег 4\*9м  (не более 12,1с) | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования для зачисления\* | ТГ – 1 года обучения | ТГ – 2 года обучения | ТГ – 3 года обучения | | ТГ – 4 года обучения | ТГ – 5 года обучения |
| Возраст для зачисления (полный возраст) | 12 лет | 13 лет | 14 лет | | 15 лет | 16 лет |
| Спортивный разряд по избранному спорта\*\* | 3юн | 2 юн / 3юн | 1юн / 2юн | | 3р / 1юн | 2р / 3р |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Быстрота | Бег на 30м старт с места  (не более 5,2с) | | | Бег на 30м старт с места  (не более 6с) | | |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8раз) | | | Подтягивание на перекладине  (не менее 6раз) | | |
| Выносливость | Бег 3000м | | | Бег 3000м | | |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6\*9м  (не более 16,4с) | | | Челночный бег на коньках 6\*9м  (не более 17,5с) | | |

\*Итог зачисления/не зачисления принимается при большем/меньшем количестве выполненных тестов, соответствующих требованиям, а также при обязательном соблюдении указанного возраста и разряда поступающего;

\*\*Спортивный разряд должен быть действующим на момент прохождения индивидуального отбора по избранному виду спорта