

**Утверждаю:**

Председатель комитета по  
физической культуре, спорту и  
молодёжной политике  
Анжеро-Судженского городского округа

С.В. Музыро

«30» марта 2021 года

## **ПРАВИЛА**

**приема лиц на программы  
спортивной подготовки по видам спорта в  
муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное  
учреждение Анжеро-Судженского городского округа  
спортивная школа «Сибиряк»  
(МБ ФСУ СШ «Сибиряк»)**

Анжеро-Судженск  
2021 г

## I. Общие положения

1.1. Настоящие Правила приема лиц на программы спортивной подготовки по видам спорта в муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение Анжеро-Судженского городского округа спортивная школа «Сибиряк» разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области от 24.01.2013 № 43а «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Кемеровской областью или муниципальными образованиями Кемеровской области и осуществляющие спортивную подготовку».

1.2. Настоящие Правила приема лиц на программы спортивной подготовки по видам спорта (далее – Правила) регламентируют порядок приема граждан в муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение Анжеро-Судженского городского округа спортивная школа «Сибиряк» (далее - Учреждение) для прохождения лиц спортивной подготовки (далее – поступающие), разработанным на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- программа спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- программа спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
- программа спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы

1.3. Приём производится на следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

1.4. Минимальный возраст приёма поступающих для зачисления на этап начальной подготовки:

- бокс (10 лет);
- дзюдо (7 лет);
- каратэ (7 лет);
- пауэрлифтинг (10 лет);
- футбол (9 лет);
- шахматы (7 лет).

Минимальный возраст приёма поступающих для зачисления на тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап

высшего спортивного мастерства – в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

1.5. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

В Учреждение принимаются граждане из числа лиц не имеющих медицинских противопоказаний и прошедших предварительный индивидуальный отбор.

1.6. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки (далее – программа).

1.7. Условиями приема для освоения программы гарантировано соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации и зачисление из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению программы.

## **II. Организация приема в Учреждение**

2.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная комиссии (не менее 3 человек).

Составы данных комиссий утверждаются приказом директора Учреждения.

2.2. Организация приема и зачисления поступающих осуществляется приемной комиссией Учреждения.

Председателем приемной комиссии является директор Учреждения.

2.3. Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Работу приемной комиссии и делопроизводство, а также личный прием поступающих и их родителей (законных представителей) организует ответственный секретарь приемной комиссии.

2.5. При приеме поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение прав граждан в области физической культуры и спорта, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

## **III. Организация информирования поступающих**

3.1. В целях информирования о приеме в Учреждение размещает информацию на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – официальный сайт), а также обеспечивает свободный доступ в здание Учреждения к информации, размещенной на информационном стенде приемной комиссии.

3.2. На официальном сайте и информационном стенде Учреждение размещает следующую информацию:

- копию Устава Учреждения;
- правила приема в Учреждение;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест по каждой программе, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в Учреждение;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей поступающих;
- информацию о формах проведения индивидуального отбора;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение.

3.3. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе определяется Учредителем Учреждения в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

3.4. Не позднее 1 октября, приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование телефонных линий и раздела на официальном сайте Учреждения для ответов на обращения, связанные с приемом в Учреждение.

3.5. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом Учреждения и локальными нормативными актами Учреждения, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

#### **IV. Прием документов**

4.1. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме) (Приложение 1).

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;

- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

Приемная комиссия осуществляет прием заявлений поступающих с 1 октября до проведения индивидуального отбора.

4.2. Заявление о приеме в Учреждение подается на русском языке. При подаче заявления о приеме предоставляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
- медицинские заключение, подтверждающее отсутствие противопоказаний для освоения соответствующей программы;
- 1 фотография размером 3 x 4 см;
- согласие на обработку персональных данных поступающего либо его законных представителей (Приложение № 3);
- согласие размещение фотографий или другой личной информации занимающегося на сайте.

4.3. Медицинское заключение признается действительным, если оно выдано по итогам углубленного медицинского обследования в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в соответствии с приложением приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14.09.2020 года № 972 н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений».

4.4. Не допускается взимание платы с поступающих при подаче документов, указанных в пункте 4.2 настоящего Положения.

4.5. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих, не зачисленных в Учреждение, хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

## **V. Индивидуальный отбор**

5.1. При приеме поступающих для освоения соответствующей программы, проводится индивидуальный отбор (вступительные испытания):

тест по общей физической и специальной подготовке. (Приложение 2);

5.2. Результаты индивидуального отбора поступающего оформляются протоколом результатов индивидуального отбора (Приложение 6).

На основании протоколов результатов индивидуального отбора формируется общий протокол (Приложение 7), который размещается на информационном стенде и/или на официальном сайте Учреждения с учётом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

5.3. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии, размещается на информационном стенде и официальном сайте Учреждения, не позднее, чем за 10 дней до начала вступительных испытаний.

5.4. Лица из числа поступающих, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним по решению приемной комиссии на следующий этап вступительных испытаний и (или) по индивидуальному графику до завершения вступительных испытаний в соответствии с расписанием.

5.5. Повторная сдача вступительных испытаний с целью улучшения результата не допускается.

5.6. Во время проведения индивидуального отбора присутствие посторонних лиц не допускается.

## **VI. Общие правила подачи и рассмотрения апелляций**

6.1. Совершеннолетние поступающие в Учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в Учреждение, имеют право подать в апелляционную комиссию письменное заявление (Приложение № 4) по процедуре проведения индивидуального отбора (далее – апелляция).

6.2. Апелляция подается не позднее следующего дня после объявления результата индивидуального отбора.

Приемная комиссия обеспечивает прием апелляций в течение всего рабочего дня.

Рассмотрение апелляций проводится не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

6.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего.

Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

6.4. При принятии решения о нецелесообразности проведения повторного индивидуального отбора апелляционная комиссия проверяет только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом (Приложение 5) и доводится до сведения, подавшего апелляцию поступающего или законных представителей поступающего (под роспись) в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

6.5. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

6.6. Подача апелляции по процедуре повторного индивидуального отбора не допускается.

## **VII. Зачисление в Учреждение**

7.1. Зачисление поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной и апелляционной комиссии, не позднее 30 декабря текущего года.

7.2. Приказ о зачислении размещается на информационном стенде приемной комиссии и официальном сайте Учреждения.

7.3. При наличии вакантных мест Учредитель может предоставить право Учреждению проводить дополнительный индивидуальный отбор.

7.4. Сроки дополнительного приема публикуется на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

7.5. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора, не позднее 15 февраля текущего года.

*Приложение 1*  
 к Правилам приема лиц на  
 программы спортивной подготовки по  
 видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

Директору МБ ФСУ СШ «Сибиряк»  
 Е.С. Дадонову

Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_  
 Отчество \_\_\_\_\_  
*(ФИО родителя (законного представителя))*

**ЗАЯВЛЕНИЕ**  
 (несовершеннолетнего поступающего)

Прошу зачислить \_\_\_\_\_  
*(ФИО поступающего)*

в МБ ФСУ спортивная школа «Сибиряк» для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

Дата и место рождения поступающего \_\_\_\_\_  
 Гражданство (при наличии) \_\_\_\_\_  
 Адрес места жительства (по прописке) \_\_\_\_\_  
 Адрес места жительства  
 (фактический) \_\_\_\_\_  
 Контактный телефон поступающего \_\_\_\_\_

ФИО родителей (законных представителей):

Мать (законный представитель) \_\_\_\_\_  
 Контактный телефон \_\_\_\_\_  
 Отец (законный представитель) \_\_\_\_\_  
 Контактный телефон \_\_\_\_\_

Согласно Правилам приёма, прилагаю следующие документы:

- свидетельство о рождении (копия паспорта) поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по виду спорта;
- 1 фотография поступающего размером 3 x 4 см;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на размещение фотографии или другой личной информации на сайте

С Уставом Учреждения, правилами приема лиц в МБ ФСУ СШ «Сибиряк» для прохождения спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_, инструкцией по соблюдению правил техники безопасности и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки, ознакомлен (а).

Я согласен (а) на проведение процедуры индивидуального отбора при поступлении в Учреждение согласно правилам приема лиц в МБ ФСУ СШ «Сибиряк» для прохождения спортивной подготовки.

\_\_\_\_\_ (подпись законного представителя поступающего)

«\_\_\_\_» 20 \_\_ г.

(Подпись ответственного  
 секретаря приемной комиссии)

(Фамилия, инициалы)

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

Директору МБ ФСУ СШ «Сибиряк»  
Е.С. Дадонову

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
(ФИО поступающего)

**ЗАЯВЛЕНИЕ**  
(совершеннолетнего поступающего)

Прошу зачислить \_\_\_\_\_  
(ФИО поступающего)

в МБ  
ФСУ спортивная школа «Сибиряк» для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

Дата и место рождения поступающего \_\_\_\_\_  
Гражданство (при наличии) \_\_\_\_\_  
Адрес места жительства (по прописке) \_\_\_\_\_  
Адрес места жительства (фактический) \_\_\_\_\_  
Контактный телефон поступающего \_\_\_\_\_

Согласно Правилам приёма, прилагаю следующие документы:

- паспорт поступающего (копия);
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по виду спорта;
- 1 фотография поступающего размером 3 x 4 см;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на размещение фотографии или другой личной информации на сайте.

С Уставом Учреждения, правилами приема лиц в МБ ФСУ СШ «Сибиряк» для прохождения спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_, инструкцией по соблюдению правил техники безопасности и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки, ознакомлен (а).

Я согласен (а) на проведение процедуры индивидуального отбора при поступлении в Учреждение согласно правилам приема лиц в МБ ФСУ СШ «Сибиряк» для прохождения спортивной подготовки.

\_\_\_\_\_  
(подпись поступающего)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись ответственного  
секретаря приемной комиссии)

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, инициалы)

Приложение 3  
к Правилам приема лиц на  
программы спортивной подготовки по  
видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

**СОГЛАСИЕ**  
**на обработку персональных данных**  
**несовершеннолетнего поступающего**

Я, \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество (при наличии) родителя (законного представителя))

серия, номер \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_  
(документ, удостоверяющий личность)

(кем и когда выдан)

зарегистрированный (ая) по адресу: \_\_\_\_\_  
(почтовый адрес)

проживающий (ая) по адресу: \_\_\_\_\_  
(почтовый адрес фактического проживания)

как законный представитель \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество поступающего)

на основании \_\_\_\_\_  
(свидетельство или иной документ, подтверждающий, что субъект является законным представителем поступающего)

настоящим даю свое согласие на обработку МБ ФСУ СШ «Сибиряк», расположенным по адресу: 652474, Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, ул. Матросова, 127 (далее – «Учреждение»), моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего поступающего.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую свободно, по своей воле и в своем интересе. Согласиедается в целях обеспечения соблюдения в отношении меня и несовершеннолетнего поступающего законодательства Российской Федерации в сфере отношений, связанных с прохождением поступающего индивидуального отбора в целях зачисления в учреждение и прохождения подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

Настоящее согласие предоставляется в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» на обработку персональных данных без использования средств автоматизации, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных:

- фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, гражданство;
- адрес регистрации и фактического проживания, дата регистрации;
- паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан);
- свидетельство о рождении (серия, номер, кем и когда выдан);
- место учёбы (работы);
- номер телефона, адрес электронной почты;
- медицинское заключение о наличии (отсутствии) заболеваний, препятствующих прохождению программ спортивной подготовки в учреждении;
- сведения о наличии спортивного разряда/звания;
- фотографии;
- фото- и видеоматериал с проводимых учреждением соревнований и мероприятий.

Я согласен на передачу моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего поступающего.

Я ознакомлен (а), что:

- 1)согласие на обработку персональных данных действует с даты подписания настоящего согласия в течении всего срока прохождения спортивной подготовки в учреждении;
- 2)согласие на обработку персональных данных может быть отозвано на основании письменного заявления ответственному лицу за обработку персональных данных в учреждении;
- 3)в случае отзыва согласия на обработку персональных данных, учреждение вправе продолжить обработку персональных данных без согласия при наличии оснований, указанных в п.п.2-11 ч.1 ст.6,ч.2 ст.10 и ч.2 ст.11 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- 4)после прекращения прохождения спортивной подготовки персональные данные храниться в учреждении в течении срока хранения документов, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации;
- 5)персональные данные, предоставляемые в отношении третьих лиц, будут обрабатываться только в целях осуществления и выполнения, возложенных законодательством Российской Федерации на учреждение функций, полномочий и обязанностей.

Обязуюсь сообщать в трехдневный срок об изменении местожительства, контактных телефонов, паспортных, документов и иных персональных данных.

Об ответственности за достоверность представленных сведений предупрежден (а).

---

(фамилия, имя, отчество)

---

(подпись)

---

(дата)

**СОГЛАСИЕ**  
**на обработку персональных данных**  
**совершеннолетнего поступающего**

Я, \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество (при наличии) поступающего)

серия, номер \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_  
(документ, удостоверяющий личность)

(кем и когда выдан)

зарегистрированный (ая) по адресу: \_\_\_\_\_  
(почтовый адрес)

проживающий (ая) по адресу: \_\_\_\_\_  
(почтовый адрес фактического проживания)

настоящим даю свое согласие на обработку МБ ФСУ СШ «Сибиряк», расположенным по адресу: 652474, Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, ул. Матросова, 127 (далее – «Учреждение»), моих персональных данных.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую свободно, по своей воле и в своем интересе. Согласиедается в целях обеспечения соблюдения в отношении меня законодательства Российской Федерации в сфере отношений, связанных с прохождением поступающего индивидуального отбора в целях зачисления в учреждение и прохождения подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_

Настоящее согласие предоставляется в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» на обработку персональных данных без использования средств автоматизации, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных:

- фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, гражданство;
- адрес регистрации и фактического проживания, дата регистрации;
- паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан);
- место учёбы (работы);
- номер телефона, адрес электронной почты;
- медицинское заключение о наличии (отсутствии) заболеваний, препятствующих прохождению программ спортивной подготовки в учреждении;
- сведения о наличии спортивного разряда/звании;
- фотографии;
- фото- и видеоматериал с проводимых учреждением соревнований и мероприятий.

Я согласен на передачу моих персональных данных:

Я ознакомлен (а), что:

- 1)согласие на обработку персональных данных действует с даты подписания настоящего согласия в течении всего срока прохождения спортивной подготовки в учреждении;
- 2)согласие на обработку персональных данных может быть отозвано на основании письменного заявления ответственному лицу за обработку персональных данных в учреждении;
- 3)в случае отзыва согласия на обработку персональных данных, учреждение вправе продолжить обработку персональных данных без согласия при наличии оснований, указанных в п.п.2-11 ч.1 ст.6,ч.2 ст.10 и ч.2 ст.11 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- 4)после прекращения прохождения спортивной подготовки персональные данные храниться в учреждении в течении срока хранения документов, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации;
- 5)персональные данные, предоставляемые в отношении третьих лиц, будут обрабатываться только в целях осуществления и выполнения, возложенных законодательством Российской Федерации на учреждение функций, полномочий и обязанностей.

Обязуюсь сообщать в трехдневный срок об изменении местожительства, контактных телефонов, паспортных, документов и иных персональных данных.

Об ответственности за достоверность представленных сведений предупрежден (а).

---

(фамилия, имя, отчество)

---

(подпись)

---

(дата)

**Приложение 4**  
к Правилам приема лиц на  
программы спортивной подготовки по  
видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

Председателю апелляционной комиссии  
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
(ФИО полностью)  
 проживающего по адресу: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

Прошу пересмотреть результат, полученный мною (поступающим  
\_\_\_\_\_  
(ФИО поступающего полностью))

на вступительном испытании \_\_\_\_\_  
(наименование испытания)

в связи с тем,  
что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  
\_\_\_\_\_ подпись

**Приложение 5**  
**к Правилам приема лиц на**  
**программы спортивной подготовки по**  
**видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

**РЕШЕНИЕ**  
**апелляционной комиссии**

В ходе рассмотрения результатов вступительных испытаний поступающего \_\_\_\_\_  
 (ФИО поступающего)  
 установлено следующее:

- отклонить апелляцию, ввиду отсутствия ошибок \_\_\_\_\_ (да, нет)  
 (см. протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.);
  
- провести повторно вступительные испытания «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.

Председатель апелляционной комиссии \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Члены комиссии \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

С решением апелляционной комиссии ознакомлен (а).

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_  
 (подпись подавшего апелляцию)

**Приложение 6**  
 к Правилам приема лиц на  
 программы спортивной подготовки по  
 видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Председатель приемной комиссии  
 МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

**ПРОТОКОЛ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА**

Ф.И.О. поступающего: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Программа спортивной подготовки по виду спорта: \_\_\_\_\_

Тренер : \_\_\_\_\_

Дата приёма: \_\_\_\_\_

Этап спортивной подготовки	Физическое качество	Контрольные упражнения	Результат (кол-во раз, секунд, сантиметров)	Количество баллов

**ИТОГО БАЛЛОВ:**

Секретарь приёмной комиссии: \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (фамилия и.о.)

Приложение 7  
к Правилам приема лиц на  
программы спортивной подготовки по  
видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Председатель приемной комиссии  
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

**ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ**  
**РЕЗУЛЬТАТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ НА**  
**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА \_\_\_\_\_.**

Группа этапа \_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_\_\_

Дата приёма: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Сумма баллов	Спортивный разряд, спортивное звание	Результат (зачёт/ не зачёт)

Секретарь приёмной комиссии: \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (фамилия и.о.)

**Приложение 2**  
 к Правилам приема лиц на  
 программы спортивной подготовки по  
 видам спорта в МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

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

**Вид спорта: бокс**

<b>Физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>	<b>Результат</b>
<b>Скорость</b>	Бег на 30 м	Не более 5,4 с
	Бег на 100 м	Не более 16 с
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м	Не более 15 мин
<b>Сила</b>	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 6 раз
	Подъём ног к перекладине	Не менее 6 раз
	Жим штанги лёжа	Весом не менее веса собственного тела
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Не менее 35 раз
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг	Сильнейшей рукой не менее 6 м; слабейшей рукой не менее 4 м

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта РФ от 16.04.2018 № 348.

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

**Вид спорта: бокс**

<b>Физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>	<b>Результат</b>
<b>Скорость</b>	Бег на 30 м	Не более 5,1 с
	Бег на 100 м	Не более 15,8 с
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м	Не более 14 мин 40 с
<b>Сила</b>	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 8 раз
	Подъём ног к перекладине	Не менее 8 раз
	Жим штанги лёжа	Весом не менее веса собственного тела
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Не менее 40 раз
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	Не менее 188 см
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг	Сильнейшей рукой не менее 6,5 м; слабейшей рукой не менее 5 м

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта РФ от 16.04.2018 № 348.

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

**Вид спорта: бокс**

<b>Физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>	<b>Результат</b>
<b>Скорость</b>	Бег на 30 м	Не более 5 с
	Бег на 100 м	Не более 15,4 с
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м	Не более 13 мин 36 с
<b>Сила</b>	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 9 раз
	Подъём ног к перекладине	Не менее 9 раз
	Жим штанги лёжа	Весом не менее веса собственного тела
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Не менее 43 раз
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см
	Толчок набивного мяча (медицинбол) 4 кг	Сильнейшей рукой не менее 8 м; слабейшей рукой не менее 6 м

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта РФ от 16.04.2018 № 348.

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

**Вид спорта: бокс**

<b>Физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>	<b>Результат</b>
<b>Скорость</b>	Бег на 30 м	Не более 4,8 с
	Бег на 100 м	Не более 15 с
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м	Не более 13 мин 13 с
<b>Сила</b>	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 12 раз
	Подъём ног к перекладине	Не менее 12 раз
	Жим штанги лёжа	Весом не менее веса собственного тела
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Не менее 48 раз
<b>Скоростно- силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	Не менее 200 см
	Толчок набивного мяча (медицинбол) 4 кг	Сильнейшей рукой не менее 9 м; слабейшей рукой не менее 7 м

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта РФ от 16.04.2018 № 348.

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

**Вид спорта: дзюдо**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Координация</b>	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
<b>Сила</b>	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)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Необходимое количество - 4 балла**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 № 767.

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

**Вид спорта: дзюдо**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории: 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг.</b>	<b>Весовые категории: 24, 28, 32, 36, 40 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)</b>	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 4 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 55, 55+, 60, 66, 73 кг.</b>	<b>Весовые категории: 44, 48, 52, 52+, 57 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)</b>	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 3 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)

<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории:</b> <b>73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг</b>	<b>Весовые категории:</b> <b>63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	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)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
<b>2 юношеский спортивный разряд</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Необходимое количество:**

**для поступающих (юноши - весовая категория 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 24, 28, 32, 36, 40 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 55, 55+, 60, 66, 73 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 44, 48, 52, 52+, 57 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг.) - 7 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг.) - 7 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 № 767.

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

**Вид спорта: дзюдо**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемые физические качества</b>	Контрольные упражнения (тесты)	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории: 46, 50, 55, 60 кг.</b>	<b>Весовые категории: 40, 44, 48 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 66, 73, 81 кг.</b>	<b>Весовые категории: 52, 57, 63 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 90, 100, 100+ кг.</b>	<b>Весовые категории: 70, 78, 78+ кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)

<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)		
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.)	
<b>Кандидат в мастера спорта</b>			
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности		

### **Необходимое количество:**

**для поступающих (юноши - весовая категория 46, 50, 55, 60 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 40, 44, 48 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 66, 73, 81 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 52, 57, 63 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 90, 100, 100+ кг.) - 7 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 70, 78, 78+ кг.) - 7 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 № 767.

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

**Вид спорта: дзюдо**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемые физические качества</b>	Контрольные упражнения (тесты)	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории: 50, 55, 60 кг.</b>	<b>Весовые категории: 44, 48 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 66, 73, 81 кг.</b>	<b>Весовые категории: 52, 57, 63 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 90, 100, 100+ кг.</b>	<b>Весовые категории: 70, 78, 78+ кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)

<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)		
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз)	
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)	

**Необходимое количество:**

**для поступающих (юноши - весовая категория 50, 55, 60 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 44, 48 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 66, 73, 81 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 52, 57, 63 кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (юноши - весовая категория 90, 100, 100+ кг.) - 6 баллов;**

**для поступающих (девушки - весовая категория 70, 78, 78+ кг.) - 6 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 № 767.

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

**Вид спорта: каратэ**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
<b>Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)

<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

### **Необходимое количество:**

- для спортивных дисциплин: ката, ката – группа - **8 баллов;**
- для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования - **9 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 20.09.2017 № 813.

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

**Вид спорта: каратэ**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
3 юношеский спортивный разряд		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

<b>Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
3 юношеский спортивный разряд		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

### **Необходимое количество:**

- для спортивных дисциплин: ката, ката – группа - **10 баллов;**
- для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования - **10 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 20.09.2017 № 813.

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

**Вид спорта: каратэ**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,6 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Кандидат в мастера спорта		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Необходимое количество: - 10 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 20.09.2017 № 813.

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

**Вид спорта: каратэ**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 2000 м (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,3 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 44 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 34 раз)
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 35 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с (не менее 26 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 144 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 134 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье, (не более 6 см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье, (не более 7 см)
<b>Мастер спорта России</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Необходимое количество: - 10 баллов.**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 20.09.2017 № 813.

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

**Вид спорта: пауэрлифтинг**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Необходимое количество - 8 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 07.12.2015 № 1121.

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

**Вид спорта: пауэрлифтинг**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Необходимое количество - 10 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 07.12.2015 № 1121

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

**Вид спорта: пауэрлифтинг**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лёжа (не менее 110 % собственного веса тела)	Жим штанги лёжа (не менее 80 % собственного веса тела)
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	Кандидат в мастера спорта	

**Необходимое количество - 10 баллов**

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

**Вид спорта: пауэрлифтинг**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 7,8 с)	Бег на 60 м (не более 8,9 с)
	Бег на 100 м (не более 13,4 с)	Бег на 100 м (не более 15,04 с)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
<b>Сила</b>	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лёжа (не менее 120 % собственного веса тела)	Жим штанги лёжа (не менее 90 % собственного веса тела)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
<b>Техническое Мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

<b>Спортивное звание</b>	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса
--------------------------	--

**Необходимое количество - 10 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта РФ от 07.12.2015 № 1121.

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

**Вид спорта: футбол**

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

**Необходимое количество - 7 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34.

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

**Вид спорта: футбол**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Скорость</b>	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
<b>Третий юношеский спортивный разряд</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	

**Необходимое количество - 10 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34.

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

**Вид спорта: футбол**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Скорость</b>	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	Первый спортивный разряд	

**Необходимое количество - 10 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34.

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

**Вид спорта: футбол**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Скорость</b>	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 15 м с хода (не более 4,30 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9м)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	Кандидат в мастера спорта	

**Необходимое количество - 10 баллов**

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

**Вид спорта: шахматы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
<b>Выносливость</b>	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Необходимое количество - 8 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта РФ от 12.10.2015 № 930.

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

**Вид спорта: шахматы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
<b>Выносливость</b>	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 11 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта РФ от 12.10.2015 № 930.

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

**Вид спорта: шахматы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
<b>Выносливость</b>	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег на 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег на 1000 м (не менее 6 мин)
<b>Сила</b>	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)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивный разряд</b>	Кандидат в мастера спорта	

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта РФ от 12.10.2015 № 930.

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

**Вид спорта: шахматы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>Выносливость</b>	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Кросс 2 км (не более 9 мин 30 с)	Кросс 2 км (не более 11 мин 30 с)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	
<b>Спортивное звание</b>	Мастер спорта России, гроссмейстер России	

**Необходимое количество - 9 баллов**

Вступительные испытания составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта РФ от 12.10.2015 № 930.

В настоящем документе пропущено, пронумеровано  
и скреплено печатью 48 (сорок восемь) листов

Председатель комитета по физической культуре, спорту и  
молодёжной политике администрации Анжеро-Судженского  
городского округа С.В. Музыро

