

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 2 от 16.02.2026

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО СШ  
Н.Ю. Заикина  
Приказ от «18» февраля 2026 г. №14-д



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О порядке приёма на обучение по дополнительным образовательным**  
**программам спортивной подготовки в МАУ ДО СШ**  
**(с изменениями)**

МО Карпинск, 2026

**Порядок  
приема на обучение по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки**

1. Настоящий Порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее — Порядок) регламентирует прием обучающихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее — поступающие), за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2. Положение регламентируется:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление от 01.12.2022 г. №1856 г. Карпинск Об утверждении Административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной общеобразовательной программе»;
- Приказом Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 18.09.2024г. № 223/ОС «О зачислении в первоочередном порядке на бюджетные места детей участников СВО в организации, осуществляющие спортивную подготовку, и обеспечение их спортивным инвентарём и экипировкой (в том числе в случае гибели (смерти) участников СВО).
- Уставом учреждения;
- Локальными нормативными актами Учреждения.

3. При приеме обучающихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

4. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих МАУ ДО СШ проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальным нормативным актом МАУ ДО СШ.

"Лицам, указанным в [пункте 5](#) части 5.1 статьи 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", предоставляется преимущественное право зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при условии успешного прохождения индивидуального отбора."

5. Право на первоочередное зачисление: Распространяется на детей участников специальной военной операции, осуществляемой на территории Свердловской области. Бюджетные места: Обеспечивается приоритет при приёме на бесплатные тренировочные программы 223/ОС.

Экипировка: Предусмотрено предоставление спортивной формы и инвентаря за счёт средств учреждений 223/ОС.

Особые случаи: Меры действуют также в случае гибели (смерти) участника СВО 223/ОС.

Для получения услуги необходимо обратиться в организацию спортивной подготовки (спортивную школу) с документами, подтверждающими статус участника СВО.

6. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МАУ ДО СШ создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются МАУ ДО СШ. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Председателем приёмной комиссии является руководитель МАУ ДО СШ или лицо, им уполномоченное.

Состав приёмной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников МАУ ДО СШ, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Председателем апелляционной комиссии является руководитель МАУ ДО СШ (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников МАУ ДО СШ, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом МАУ ДО СШ.

7. При организации приема поступающих руководитель МАУ ДО СШ обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

8. Не позднее чем за месяц до начала приема документов МАУ ДО СШ на своем информационном стенде и официальном сайте МАУ ДО СШ в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее — сайт МАУ ДО СШ) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

а) копию устава МАУ ДО СШ;

б) копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);

в) документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;

г) условия работы приемной и апелляционной комиссий МАУ ДО СШ;

д) количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);

е) сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;

ж) сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

з) формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

и) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

к) систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

л) условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;

м) правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

н) сроки зачисления поступающих в МАУ ДО СШ;

о) образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее — заявление); (Приложение 1)

п) порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

9. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяется учредителем МАУ ДО СШ в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

МАУ ДО СШ вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

10. Приемная комиссия МАУ ДО СШ обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта МАУ ДО СШ для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

11. МАУ ДО СШ приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией МАУ ДО СШ.

МАУ ДО СШ самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

12. Прием в МАУ ДО СШ на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

Заявления могут быть поданы одновременно в несколько Учреждений.

13. В заявлении указываются следующие сведения:

а) наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

б) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

в) дата и место рождения, поступающего;

г) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;

д) номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

е) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

ж) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

з) сведения о принадлежности несовершеннолетнего поступающего к лицам, которым предоставлено преимущественное право зачисления в соответствии с абзацем третьим пункта 4 Порядка.

д) Пункт 3 постановления №1354

14. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с уставом МАУ ДО СШ, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

15. При подаче заявления представляются следующие документы:

а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;

б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

г) копию СНИЛС

д) справка, выданная в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 1354 «О порядке установления факта участия граждан Российской Федерации в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области (далее соответственно – справка участника специальной военной операции, постановление № 1354), или сведения, предоставляемые в соответствии с постановлением № 1354 (далее – сведения об участии в специальной военной операции) (в случае указания в заявлении сведений в соответствии с подпунктом «з» пункта 12 Порядка). Статус детей участников специальной военной операции, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию) либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) в ходе специальной военной операции, подтверждается справкой, выданной федеральным органом исполнительной власти (федеральным государственным органом), который выдал справку участника специальной военной операции или предоставил сведения об участии в специальной военной операции.».

16. Заявление и документы, указанные в пунктах 11 и 14 Порядка, подаются одним из следующих способов:

а) лично в МАУ ДО СШ;

б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты МАУ ДО СШ или электронной информационной системы МАУ ДО СШ, в том числе с использованием функционала сайта МАУ ДО СШ, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

17. МАУ ДО СШ осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образцов документов. При проведении указанной проверки МАУ ДО СШ вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

18. МАУ ДО СШ осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных. (Приложение 1)

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

Личные дела поступающих хранятся в МАУ ДО СШ не менее трех месяцев с начала объявления приема в МАУ ДО СШ.

Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО СШ проводит приемная комиссия.

МАУ ДО СШ самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

20. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных МАУ ДО СШ, с целью зачисления лиц, обладающих физическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (Приложение 2)

21. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя МАУ ДО СШ.

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

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в МАУ ДО СШ, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте МАУ ДО СШ с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

23. МАУ ДО СШ предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные МАУ ДО СШ сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

24. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

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

25. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

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

26. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения, поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

27. 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.

28. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

29. Зачисление поступающих в МАУ ДО СШ на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется актом МАУ ДО СШ на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные МАУ ДО СШ.

30. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, МАУ ДО СШ вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

Директору МАУ ДО СШ

\_\_\_\_\_  
(наименование Организации, ФИО директора)

ОТ \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество родителя (законного представителя) ребенка)

\_\_\_\_\_  
(почтовый адрес (при необходимости))

\_\_\_\_\_  
(контактный телефон)

\_\_\_\_\_  
(адрес электронной почты)

\_\_\_\_\_  
(реквизиты документа, удостоверяющего личность)

\_\_\_\_\_  
(реквизиты документа, подтверждающего полномочия представителя заявителя)

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу предоставить муниципальную услугу «Запись на обучение по «Дополнительной общеразвивающей программе в области физкультуры и спорта» / «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки» в целях обучения

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество (при наличии) ребенка) - обязательное поле  
на \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (специальность, отделение) - обязательное поле

С уставом организации, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, дополнительными образовательными программами, программами спортивной подготовки, правилами поведения, правилами отчисления, режимом работы организации ознакомлен(а).

Я, \_\_\_\_\_,  
даю бессрочное согласие (до его отзыва мною) на использование и обработку моих персональных данных, а также персональных данных моего ребенка при осуществлении административных процедур в рамках предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе». Отзыв настоящего согласия в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», осуществляется на основании моего заявления, поданного в организацию.

К заявлению прилагаю:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

(указывается перечень документов, предоставляемых заявителем, в соответствии с пунктом 21 настоящего Административного регламента)

\_\_\_\_\_  
заявитель (представитель заявителя)

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
расшифровка подписи

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более		Не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более		Не более	

			3,5	4,0	3,4	3,9
--	--	--	-----	-----	-----	-----

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3*3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	с	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Подтягивание из виса лёжа	количество раз	не менее	

	на низкой перекладине 90 см		16	12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги – 70) % от повторного максимума	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лёжа (вес штанги – 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги – 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			7,1		7,3	
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее			
			5		4	
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1		+3	
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более			
			10,5		10,8	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			108		103	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,3		6,5	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.20		6.40	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее			
			10		5	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			2		-	
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-		7	
2.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2		+3	
2.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более			
			9,7		10,1	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			128		118	
			24	16	26	18
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			11,1		11,5	

3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперёд двумя руками	м	не менее	
			7	6

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7.7	8.7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			32	12

3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			41	37
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 8с	Количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 3 мин	Количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
1.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее
			2                      1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее
			4                      3
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+1                      +2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	Количество попаданий	не менее
			2                      1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее
			6                      4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее
			6                      5
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3                      +5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее
			2                      1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			6                      4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее
			8                      7
3.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3                      +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
4.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			8                      7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее
			10                      9
4.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4                      +5

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			11,0                      11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			4                                      2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			10,5                      10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			6    4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			10,4                      10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			8    6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			9,7                      10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	количество раз
			10    8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет			
1.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			13                                      10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее
			18                                      11
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4                                      +5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			

2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9

3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			6.30	7.0	5.50	6.20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не менее	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	см	не более	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	
			7.55	8.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)(начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень**

**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3			
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением	см	не менее		не менее	
			20		22	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			70	90
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком,	количество раз	не менее	
			7	

	выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025