

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо  
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова)

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
ГАУ ДО СО СШОР  
по самбо и дзюдо  
имени Александра Козлова  
протокол от 20.05.2025 № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГАУ ДО СО СШОР  
по самбо и дзюдо  
имени Александра Козлова  
от 04.07.2025 № 179/ос

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке проведения индивидуального отбора для приема  
на обучение по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо  
имени Александра Козлова**

Екатеринбург  
2025

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения индивидуального отбора для приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее - Положение) разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ), приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», других законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих вопросы дополнительного образования и спортивной подготовки, а также в соответствии с Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Свердловской области спортивной школы олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее – Учреждение, ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова).

1.2. Положение является локальным нормативным актом ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, определяющим формы индивидуального отбора поступающих, систему оценок, применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих, а также порядок проведения индивидуального отбора поступающих

1.3. Учреждение объявляет прием граждан на обучение по образовательным программам спортивной подготовки при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

В соответствии с частью 1 статьи 55 Закона № 273-ФЗ прием на обучение в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

1.4. Учреждение осуществляет передачу, обработку, сохранность и предоставление полученных в связи с приемом в Учреждение персональных данных поступающих лиц в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

1.5. При приеме в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова обеспечивается соблюдение прав граждан в области образования, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы комиссии по индивидуальному отбору поступающих.

1.6. Прием лиц, желающих обучаться по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении (далее - поступающие), осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления обучающихся ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, на основании результатов индивидуального отбора.

1.7. Индивидуальный отбор производится с целью отбора и зачисления на этап спортивной подготовки соответствующего года обучения наиболее перспективных в избранных видах спорта лиц.

1.8. Возрастные границы лиц, проходящих индивидуальный отбор на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, определяются федеральными стандартами по избранным видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

1.9. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее - ОФП и СФП соответственно), а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

1.10. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение за счет бюджетных ассигнований определяется в соответствии с государственным заданием и на основании планов комплектования ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

1.11. Информирование о проведении индивидуального отбора осуществляется на информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## **2. Порядок проведения индивидуального отбора**

2.1. В целях организации и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждении, создаются приёмная комиссия.

2.2. Для рассмотрения жалоб на результаты индивидуального отбора в Учреждении создается апелляционная комиссия.

2.3. Регламент деятельности и персональный состав приемной и апелляционной комиссий утверждаются локальными нормативными актами Учреждения.

Лица, входящие в состав приемной комиссии, не могут входить в состав апелляционной комиссии.

2.4. К индивидуальному отбору допускаются граждане, предоставившие следующие документы в приемную комиссию:

1) заявления о зачислении от поступающего, достигшего возраста 14 лет или родителей (законных представителей несовершеннолетнего поступающего) установленной формы.

2) медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (Готов к труду и обороне), подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения соответствующей программы;

3) копия документов, удостоверяющих личность поступающего (паспорт при достижении 14 лет и (или) свидетельство о рождении);

4) копию документа, удостоверяющего личность родителей (законных представителей несовершеннолетнего поступающего);

5) 2 фотографии поступающего, идентичные и соответствующие возрасту в черно-белом или цветном исполнении размером 35x45 мм с четким изображением лица в анфас без головного убора;

6) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных;

7) документы о присвоении спортивного разряда (звания) (при поступлении на обучение на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства (при наличии));

8) зачетная классификационная книжка (при наличии);

9) справка об обучении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в иной физкультурно-спортивной организации, либо документ о прохождении спортивной подготовки в иной организации, входящей в систему спортивной подготовки (при наличии);

10) сведения о принадлежности несовершеннолетнего поступающего к лицам, которым предоставляется преимущественное право зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при условии успешного прохождения индивидуального отбора (при наличии).

2.5. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

2.6. При проведении вступительных (индивидуальных) тестирований ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова обеспечивает присутствие медицинского работника на месте их проведения.

2.7. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

2.8. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через 3 (три) рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения списка поступающих (обучающихся) с рейтингом (количество баллов по итогам тестирования). Данные результаты размещаются информационном стенде.

### **3. Сроки и процедура проведения индивидуального отбора**

3.1. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем учебно-тренировочном году.

Формы проведения индивидуального отбора:

прием и проверка документов поступающих на соответствие требованиям, установленным правилами приема в Учреждение;

тестирование поступающих (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП).

3.2. Учреждение проводит прием документов, после этого назначает дату проведения тестирования.

Директор ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова утверждает график проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение в текущем году.

3.3. Информация о дате и времени проведения индивидуального отбора размещается на сайте Учреждения, а также на информационном стенде Учреждения за 10 дней до вступительного тестирования.

3.4. Для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки поступающему необходимо выполнить нормативы по ОФП и СФП, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта (далее – ДОПСП) реализуемым в Учреждении для соответствующего этапа спортивной подготовки.

3.5. Перечень нормативов и система оценок их выполнения определены в приложениях № 1, 2 к настоящему положению.

3.6. Индивидуальный отбор проводится в помещении Учреждения и (или) на уличных спортивных площадках Учреждения.

3.7. Для участия в индивидуальном отборе поступающим необходимо прийти в соответствующий день и время, определенное для проведения тестирования по избранному виду спорта, согласно установленного графика проведения индивидуального отбора.

3.8. Для поступающих проводятся консультации, как по содержанию нормативов, так и по вопросам проведения тестирования, критериям оценки, предъявляемым требованиям.

3.9. Для прохождения индивидуального отбора поступающему необходимо прибыть на тестирование минимум за 10 минут до его начала, иметь с собой чистую спортивную форму, спортивную обувь, а также индивидуальную бутылку с питьевой негазированной водой, документ, удостоверяющий личность.

Перед началом приема нормативов по ОФП и СФП с поступающими проводится разминка. Разминку проводит ответственный тренер-преподаватель. На разминку отводится 10 - 15 минут.

3.10. По результатам сдачи каждого норматива по ОФП и СФП поступающему выставляются баллы. Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

3.11. На основании полученных результатов выполнения контрольных нормативов формируется протокол сдачи нормативов и пофамильный список-рейтинг. Пофамильный список-рейтинг формируется отдельно на каждый вид спорта.

3.12. Формирование пофамильного списка-рейтинга происходит в следующем порядке: первым в списке располагается поступающий, набравший наибольшее количество баллов, последним - набравший наименьшее количество баллов. Решения приемной комиссии оформляются протоколами, которые подписываются председателем и секретарем приемной комиссии.

Если одинаковый результат показывают два и более поступающих, то им присуждается одинаковое место, а последующие места распределяются в зависимости от количества одинаковых результатов.

3.13. Для зачисления в Учреждение на обучение по ДОПСП по избранному виду спорта по результатам индивидуального отбора поступающим необходимо набрать определенное количество баллов в соответствии с критериями индивидуального отбора на соответствующую ДОПСП, иметь спортивный разряд, соответствующий этапу спортивной подготовки (если данное требование предусмотрено федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта).

3.14. Предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Уважительными причинами пропуска индивидуального отбора являются:

болезнь поступающего (подтверждается предъявлением заверенной печатью справки о болезни из медицинского учреждения, имеющего действующую лицензию на осуществление медицинской деятельности);

официальный вызов на спортивные соревнования и (или) учебно-тренировочные мероприятия;

чрезвычайные обстоятельства - обстоятельства, наступление которых не могли быть предотвращены поступающим, и явившиеся причиной пропуска индивидуального отбора (форс-мажор).

3.15. По результатам индивидуального отбора Приемной комиссией принимается решение о целесообразности зачисления поступающих в Учреждение, которое оформляется приказом директора Учреждения.

3.16. 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.

3.17. С информацией о наличии вакантных мест в течение текущего учебно-тренировочного года в Учреждении можно ознакомиться непосредственно в Учреждении.

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований Положения возлагается на Приемную комиссию и тренеров-преподавателей Учреждения.

4.2. Положение вступает в действие с момента утверждения приказом директора Учреждения.

4.3. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся на заседании Педагогического совета Учреждения.

4.4. Срок данного положения не ограничен. Данное положение действует до принятия положения в новой редакции.

Приложение № 1  
к Положению о порядке  
проведения индивидуального  
отбора для приема на обучение  
по дополнительным  
образовательным программам  
спортивной подготовки  
в государственном автономном  
учреждении дополнительного  
образования Свердловской  
области спортивной школе  
олимпийского резерва  
по самбо и дзюдо имени  
Александра Козлова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
по виду спорта «самбо»**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки  
по виду спорта «самбо»**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	уровень оценки (баллы)	девочки	уровень оценки (баллы)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» до года обучения</b>						
1.1	Бег на 30 м	сек	6,0 и менее 6,1 6,2	5 4 3	6,2 и менее 6,3 6,4	5 4 3
1.2	Бег на 1000 м	мин, сек	6.8 и менее 6.9 6.10	5 4 3	6.28 и менее 6.29 6.30	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 и более +3 +2	5 4 3	+5 и более +4 +3	5 4 3
1.4	Челночный бег 3×10 м	сек	9,4 и менее 9,5 9,6	5 4 3	9,7 и менее 9,8 9,9	5 4 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	132 и более 131 130	5 4 3	122 и более 121 120	5 4 3

1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12 и более 11 10	5 4 3	7 и более 6 5	5 4 3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 3 2	5 4 3	-	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	9 и более 8 7	5 4 3

**2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» второго года обучения**

2.1	Бег на 30 м	сек	5,5 и менее 5,6 5,7	5 4 3	5,8 и менее 5,9 6,0	5 4 3
2.2	Бег на 1500 м	мин, сек	8.18 и менее 8.19 8.20	5 4 3	8.53 и менее 8.54 8.55	5 4 3
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+6 и более +5 +4	5 4 3
2.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,8 и менее 8,9 9,0	5 4 3	9,2 и менее 9,3 9,4	5 4 3
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более 151 150	5 4 3	137 и более 136 135	5 4 3
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15 и более 14 13	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5 и более 4 3	5 4 3	-	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	11 и более 10 9	5 4 3

**3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» третьего года обучения**

3.1	Бег на 30 м	сек	5,1 и менее 5,2 5,3	5 4 3	5,45и менее 5,6 5,7	5 4 3
3.2	Бег на 1500 м	мин, сек	8.15 и менее 8.16 8.17	5 4 3	8.38 и менее 8.39 8.40	5 4 3

3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
3.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,6 и менее 8,7 8,8	5 4 3	9,0 и менее 9,1 9,2	5 4 3
3.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	157 и более 156 155	5 4 3	142 и более 141 140	5 4 3
3.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 16 15	5 4 3	10 и более 9 8	5 4 3
3.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5 и более 4 3	5 4 3	-	-
3.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	12 и более 11 10	5 4 3

**4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» до года обучения**

4.1	Бег на 30 м	сек	6,7 и менее 6,8 6,9	5 4 3	6,9 и менее 7,0 7,1	5 4 3
4.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, сек	7,8 и менее 7,7 7,6	5 4 3	7,33 и менее 7,34 7,35	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 и более +2 +1	5 4 3	+5 и более +4 +3	5 4 3
4.4	Челночный бег 3×10 м	сек	10,1 и менее 10,2 10,3	5 4 3	10,4 и менее 10,5 10,6	5 4 3
4.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	112 и более 111 110	5 4 3	107 и более 106 105	5 4 3

**5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» свыше года обучения**

5.1	Бег на 30 м	сек	6,5 и менее 6,6 6,7	5 4 3	6,6 и менее 6,7 6,8	5 4 3
5.2	Смешанное передвижение на 1000 м	сек	6,38 и менее 6,39 6,40	5 4 3	7,03 и менее 7,04 7,05	5 4 3

5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
5.4	Челночный бег 3×10 м	сек	9,8 и менее 9,9 10,0	5 4 3	10,2 и менее 10,3 10,4	5 4 3
5.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122 и более 121 120	5 4 3	117 и более 116 115	5 4 3

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается.

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 7 упражнений. По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 21 балла. Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один и более нормативов. При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для юношей, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девушек.

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» включают выполнение 5 упражнений. По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 15 баллов. Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один и более нормативов. При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим упражнение «прыжок в длину с места» с наибольшим количественным показателем, и показавшим наилучшее время в упражнении «бег 30 м».

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»**

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
<b>I. Спортивная дисциплина «весовая категория»</b>						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения</b>						
1.1	Бег на 60 м	сек	10,2 и менее 10,3 10,4	5 4 3	10,7 и менее 10,8 10,9	5 4 3

1.2	Бег на 1500 м	мин, сек	8.03 и менее 8.04 8.05	5 4 3	8.27 и менее 8.28 8.29	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +6 +5	5 4 3	+8 и более +7 +6	5 4 3
1.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,5 и менее 8,6 8,7	5 4 3	8,9 и менее 9,0 9,1	5 4 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	162 и более 161 160	5 4 3	146 и более 146 145	5 4 3
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20 и более 19 18	5 4 3	11 и более 10 9	5 4 3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	-	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	13и более 12 11	5 4 3

## 2. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения

2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	18,8 18,9 19,0	5 4 3	24,8 24,9 25,0	5 4 3
2.2	10 поворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	сек.	24,8 24,9 25,0	5 4 3	27,8 27,9 28,0	5 4 3
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	20,8 20,9 21,0	5 4 3	25,8 25,9 26,0	5 4 3

### 3. Уровень спортивной квалификации:

Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

## 4. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения

4.1	Бег на 60 м	сек	9,7 и менее 9,8 10,4	5 4 3	10,2 и менее 10,3 10,9	5 4 3
4.2	Бег на 1500 м	мин, сек	7.57и менее 7.58 8.05	5 4 3	8.18 и менее 8.19 8.29	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8 и более +7 +5	5 4 3	+9 и более +8 +6	5 4 3
4.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,2 и менее 8,3 8,7	5 4 3	8,7 и менее 8,8 9,1	5 4 3
4.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	176 и более 175 160	5 4 3	156 и более 155 145	5 4 3
4.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	21 и более 20 18	5 4 3	11 и более 10 9	5 4 3
4.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10 и более 9 4	5 4 3	-	-
4.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	15 и более 14 11	5 4 3

**5. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

5.1	Забегания на «борцовском мосту»	сек.	18,7 18,8 19,0	5 4 3	24,7 24,8 25,0	5 4 3
5.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	сек.	24,7 24,8 25,0	5 4 3	27,7 27,8 28,0	5 4 3
5.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	20,7 20,8 21,0	5 4 3	25,7 25,8 26,0	5 4 3

**6. Уровень спортивной квалификации:**

Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

<b>7. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения</b>						
7.1	Бег на 60 м	сек	9,3 и менее 9,4 10,4	5 4 3	9,9 и менее 10,0 10,9	5 4 3
7.2	Бег на 1500 м	мин, сек	7.55 и менее 7.56 8.05	5 4 3	8.22 и менее 8.23 8.29	5 4 3
7.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9 и более +8 +5	5 4 3	+11 и более +10 +6	5 4 3
7.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,8 и менее 7,9 8,7	5 4 3	8,4 и менее 8,5 9,1	5 4 3
7.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	186 и более 185 160	5 4 3	166 и более 165 145	5 4 3
7.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	26 и более 25 18	5 4 3	12 и более 11 9	5 4 3
7.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10 и более 9 4	5 4 3	-	-
7.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	17 и более 16 11	5 4 3
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения</b>						
8.1	Забегания на «борцовском мосту»	сек.	18,6 18,7 19,0	5 4 3	24,6 24,7 25,0	5 4 3
8.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	сек.	24,6 24,7 25,0	5 4 3	27,6 27,7 28,0	5 4 3
8.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	20,6 20,7 21,0	5 4 3	25,6 25,7 26,0	5 4 3

<b>9. Уровень спортивной квалификации:</b> Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
<b>10. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения</b>						
10.1	Бег на 60 м	сек	8,8 и менее 8,9 10,4	5 4 3	9,6 и менее 9,7 10,9	5 4 3
10.2	Бег на 1500 м	мин, сек	7.48 и менее 7.49 8.05	5 4 3	8.18 и менее 8.19 8.29	5 4 3
10.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10 и более +9 +5	5 4 3	+14 и более +13 +6	5 4 3
10.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,5 и менее 7,6 8,7	5 4 3	8,2 и менее 8,3 9,1	5 4 3
10.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	201 и более 200 160	5 4 3	176 и более 175 145	5 4 3
10.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31 и более 30 18	5 4 3	14 и более 13 9	5 4 3
10.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12 и более 11 4	5 4 3	-	-
10.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	18 и более 17 11	5 4 3
<b>11. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения</b>						
11.1	Забегания на «борцовском мосту»	сек.	18,5 18,6 19,0	5 4 3	24,5 24,6 25,0	5 4 3
11.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост»	сек.	24,5 24,6 25,0	5 4 3	27,5 27,6 28,0	5 4 3
11.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой,	сек.	20,5 20,6 21,0	5 4 3	25,5 25,6 26,0	5 4 3

	подхватом, через спину)					
<b>12. Уровень спортивной квалификации:</b>						
Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»						
<b>II Спортивная дисциплина «демонстрационное самбо»</b>						
<b>13. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения</b>						
13.1	Бег на 60 м	сек	11,3 и менее 11,4 11,5	5 4 3	11,8 и менее 11,9 12,0	5 4 3
13.2	Бег на 1000 м	мин, сек	5.48 и менее 5.49 5.50	5 4 3	6.17 и менее 6.19 6.20	5 4 3
13.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15 и более 14 13	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3
13.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
13.5	Челночный бег 3×10 м	сек	9,1 и менее 9,2 9,3	5 4 3	9,3 и менее 9,4 9,5	5 4 3
13.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	142 и более 141 140	5 4 3	132 и более 131 130	5 4 3
<b>14. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения</b>						
14.1	Бег на 60 м	сек	10,2 и менее 10,3 11,5	5 4 3	10,7 и менее 10,8 12,0	5 4 3
14.2	Бег на 1000 м	мин, сек	5.38 и менее 5.39 5.50	5 4 3	5.57 и менее 5.58 6.20	5 4 3
14.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20 и более 19 13	5 4 3	11 и более 10 7	5 4 3
14.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+7 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3

	(от уровня скамьи)					
14.5	Челночный бег 3×10 м	сек	8,4 и менее 8,5 9,3	5 4 3	8,9 и менее 9,0 9,5	5 4 3
14.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	161 и более 160 140	5 4 3	141 и более 140 130	5 4 3
<b>Уровень спортивной квалификации (в соответствии с требованиями ЕВСК):</b> Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
<b>15. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения</b>						
15.1	Бег на 60 м	сек	10,2 и менее 9,4 11,5	5 4 3	10,7 и менее 10,0 12,0	5 4 3
15.2	Бег на 1000 м	мин, сек	5.28 и менее 5.29 5.50	5 4 3	5.47 и менее 5.48 6.20	5 4 3
15.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	26 и более 25 13	5 4 3	12 и более 11 7	5 4 3
15.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3
15.5	Челночный бег 3×10 м	сек	7,5 и менее 7,6 9,3	5 4 3	8,4 и менее 8,5 9,5	5 4 3
15.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	181 и более 180 140	5 4 3	156 и более 155 130	5 4 3
<b>Уровень спортивной квалификации:</b> Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
<b>16. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения</b>						
16.1	Бег на 60 м	сек	8,7 и менее 8,9 11,5	5 4 3	9,6 и менее 9,7 12,0	5 4 3

16.2	Бег на 1000 м	мин, сек	5.24 и менее 5.25 5.50	5 4 3	5.34 и менее 5.35 6.20	5 4 3
16.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31 и более 30 13	5 4 3	14 и более 13 7	5 4 3
16.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+12 и более +11 +4	5 4 3	+13 и более +12 +5	5 4 3
16.5	Челночный бег 3×10 м	сек	7,5 и менее 7,6 9,3	5 4 3	8,2 и менее 8,3 9,5	5 4 3
16.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	201 и более 200 140	5 4 3	166 и более 165 130	5 4 3
<b>Уровень спортивной квалификации:</b> Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»						

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 7 упражнений общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 30 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки. Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для мальчиков, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девочек, и (или) показавшим наименьшее время при выполнении в сумме за 3 упражнения специальной физической подготовки.

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» включают выполнение 6 упражнений. По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов. Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим упражнение «прыжок в длину с места» с наибольшим количественным показателем, и показавшим наилучшее время в упражнении «бег 60 м».

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап ССМ  
по виду спорта «самбо»**

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 60 м	сек	8,0 и менее 8,1 8,2	5 4 3	9,4 и менее 9,5 9,6	5 4 3
1.2	Бег на 2000 м	мин, сек	8.08 и менее 8.09 8.10	5 4 3	9.58 и менее 9.59 10.00	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13 и более +12 +11	5 4 3	+17 и более +16 +15	5 4 3
1.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,0 и менее 7,1 7,2	5 4 3	7,8 и менее 7,9 8,0	5 4 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	217 и более 216 215	5 4 3	182 и более 181 180	5 4 3
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	38 и более 37 36	5 4 3	17 и более 16 15	5 4 3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	-	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	20 и более 19 18	5 4 3
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	51 50 49	5 4 3	45 44 43	5 4 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево)	сек.	15,0 15,1 15,2	5 4 3	18,1 18,2 18,3	5 4 3

	и 5 раз – вправо)					
2.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	17,8 17,9 18,0	5 4 3	19,8 19,9 20,0	5 4 3
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	14,2 14,3 14,5	5 4 3	16,8 16,9 17,0	5 4 3
2.4	10 бросков партнера через грудь	сек.	16,8 16,9 17,0	5 4 3	19,8 19,9 20,0	5 4 3
<b>3. Уровень спортивной квалификации:</b> Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»						

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 8 упражнений общей физической подготовки и 4 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 36 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки. Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для юношей, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девушек, и (или) показавшим наименьшее время при выполнении в сумме за 4 упражнения специальной физической подготовки.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап ВСМ по виду спорта «самбо»

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 100 м	сек	13,2 и менее 13,3 13,4	5 4 3	15,8 и менее 15,9 16,0	5 4 3

1.2	Бег на 2000 м	мин, сек	-	-	9.48 и менее 9.49 9.50	5 4 3
1.3	Бег на 3000 м	мин, сек	12.38 и менее 12.39 12.40	5 4 3	-	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 и более +14 +13	5 4 3	+18 и более +17 +16	5 4 3
1.5	Челночный бег 3×10 м	сек	6,7 и менее 6,8 6,9	5 4 3	7,7 и менее 7,8 7,9	5 4 3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	232 и более 231 230	5 4 3	187 и более 186 185	5 4 3
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	44 и более 43 43	5 4 3	18 и более 17 16	5 4 3
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	-	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	21 и более 20 19	5 4 3
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	52 51 50	5 4 3	46 45 44	5 4 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	15,0 15,1 15,2	5 4 3	18,1 18,2 18,3	5 4 3
2.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	17,8 17,9 18,0	5 4 3	19,8 19,9 20,0	5 4 3
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	14,2 14,3 14,5	5 4 3	16,8 16,9 17,0	5 4 3
2.4	10 бросков партнера через грудь	сек.	16,8 16,9 17,0	5 4 3	19,8 19,9 20,0	5 4 3

**3. Уровень спортивной квалификации:**  
Спортивное звание «мастер спорта России»

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 8 упражнений общей физической подготовки и 4 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 36 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для юношей, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девушек, и (или) показавшим наименьшее время при выполнении в сумме за 4 упражнения специальной физической подготовки.

### Описание выполнения упражнений

Таблица 5

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в

		течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ »
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Спортсмену предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем. Исходное положение - стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Спортсмен выполняющий метание левой рукой выполняет то же упражнение с другой ноги и руки. Запрещается заступать за линию метания
5.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с, 1 мин)	упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища

		за 30 секунд или 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	упражнение выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится рулеткой по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат
8.	Бег на 1000, 1500 м, 2000 м, 3000 м	бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта
9.	Бег на 30 м, 60 м, 100 м	бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Испытание выполняется из положения высокого старта
10.	Смешанное передвижение 1000 м	смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности

Приложение № 2  
к Положению о порядке  
проведения индивидуального  
отбора для приема на обучение  
по дополнительным  
образовательным программам  
спортивной подготовки  
в государственном автономном  
учреждении дополнительного  
образования Свердловской  
области спортивной школе  
олимпийского резерва  
по самбо и дзюдо имени  
Александра Козлова

### Нормативы по виду спорта «дзюдо»

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	уровень оценки (баллы)	девочки	уровень оценки (баллы)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>						
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 3 2	5 4 3	3 и более 2 1	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	5 и более 4 3	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 и более +2 +1	5 4 3	+4 и более +3 +2	5 4 3
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	4 и более 3 2	5 4 3	3 и более 2 1	5 4 3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>						
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5 и более 4 3	5 4 3	4 и более 3 2	5 4 3

2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8 и более 7 6	5 4 3	7 и более 6 5	5 4 3
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 и более +3 +2	5 4 3	+5 и более +4 +3	5 4 3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	5 и более 4 3	5 4 3	4 и более 3 2	5 4 3
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>						
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	7 и более 6 5	5 4 3	6 и более 5 4	5 4 3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10 и более 9 8	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+6 и более +5 +4	5 4 3
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>						
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	9 и более 8 7	5 4 3	8 и более 7 6	5 4 3
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12 и более 11 10	5 4 3	11 и более 10 9	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>						
5.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	10,4 и менее 10,5-10,9 11,0	5 4 3	10,9 и менее 11,3-11,0 11,4	5 4 3
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	4 и более 3 2	5 4 3
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	62 и более 61 60	5 4 3	52 и более 51 50	5 4 3
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>						
6.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,9 и менее 10,0-10,5 10,6	5 4 3	10,5 и менее 10,6-11,1 11,2	5 4 3

6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	8 и более 7 6	5 4 3	6 и более 5 4	5 4 3
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	72 и более 71 70	5 4 3	62 и более 61 60	5 4 3
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>						
7.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,7 и менее 9,8-10,3 10,4	5 4 3	10,3 и менее 10,4-10,9 11,0	5 4 3
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10 и более 9 8	5 4 3	8 и более 7 6	5 4 3
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	82 и более 81 80	5 4 3	72 и более 71 70	5 4 3
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>						
8.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,5 и менее 9,6-10,1 10,2	5 4 3	10,1 и менее 10,2-10,7 10,8	5 4 3
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	12 и более 11 10	5 4 3	10 и более 9 8	5 4 3
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	97 и более 96 95	5 4 3	87 и более 86 85	5 4 3

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается.

Для поступающих возрастной группы 7,8 лет результаты индивидуального отбора включают выполнение 7 упражнений.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 21 балла. При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)». Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один или более нормативов.

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)

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

для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «ката - группа», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 +кг», «весовая категория 50 кг»;  
для девушек – «ката», «ката - группа», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»

1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12 и более 11 10	5 4 3	11 и более 10 9	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	13 и более 12 11	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

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

для спортивных дисциплин:

для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	10 и более 9 8	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

### 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»; «весовая категория 55+ кг»;  
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	15 и более 14 13	5 4 3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 16 15	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

#### 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

для спортивных дисциплин:

для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 16 15	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

#### 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»;  
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»

5.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,4 и менее 9,5-9,9 10,0	5 4 3	9,9 и менее 10,0-10,5 10,6	5 4 3
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	107 и более 106 105	5 4 3	102 и более 101 100	5 4 3

**6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет**

для спортивных дисциплин:

для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»,  
«весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  
«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;

для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,  
«весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг»,  
«весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

6.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,4 и менее 9,5-10,0 10,1	5 4 3	10,0 и менее 10,1-10,6 10,7	5 4 3
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	103 и более 101 100	5 4 3	92 и более 91 90	5 4 3

**7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**

для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,  
«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  
«весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  
«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  
«весовая категория 48 кг»

7.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,1 и менее 9,2-9,7 9,8	5 4 3	9,7 и менее 9,8-10,3 10,4	5 4 3
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	127и более 126 125	5 4 3	122 и более 121 120	5 4 3

**8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:**

для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг»,  
«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  
«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»,  
«весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

8.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,3 и менее 9,4-9,9 10,0	5 4 3	9,9 и менее 10,0-10,5 10,6	5 4 3
-----	----------------------	------	--------------------------------	-------------	----------------------------------	-------------

8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	13 и более 12 11	5 4 3
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	117 и более 116 115	5 4 3	107 и более 106 105	5 4 3
<b>9. Уровень спортивной квалификации (в соответствии с требованиями ЕВСК):</b>						
9.1	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	допускается зачисление на учебно-тренировочный этап без наличия спортивного разряда в случае, если с момента достижения обучающимся 11 лет прошло менее 6 месяцев; «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»				
	Учебно-тренировочный этап второго, третьего года обучения	«третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»				
9.2	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года обучения	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3-х баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»)

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 6 упражнений.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов. Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и показавшим лучший результат в количественном измерении в упражнении «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап ССМ по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  <u>для юношей (мужчин)</u> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 +кг»;  <u>для девушек (женщин)</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»</p>						

1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	20 и более 19 18	5 4 3	17 и более 16 15	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22 и более 21 20	5 4 3	18 и более 17 16	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  <u>для девушек (женщин)</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>						
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	19 и более 18 17	5 4 3	17 и более 16 15	5 4 3
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
<p><b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  <u>для юношей (мужчин)</u> – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг»;  <u>для девушек (женщин)</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>						
3.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3	9,6 и менее 9,7-10,1 10,2	5 4 3
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	18 и более 17 16	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	172 и более 171 170	5 4 3	152 и более 151 150	5 4 3

<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90 кг+»; <u>для девушек (женщин)</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»						
4.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,2 и менее 9,3-9,7 9,8	5 4 3	9,8 и менее 9,9-10,3 10,4	5 4 3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	15 и более 14 13	5 4 3
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	162 и более 161 160	5 4 3	147 и более 146 145	5 4 3
<b>5. Уровень спортивной квалификации:</b>						
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап ВСМ по виду спорта «дзюдо»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)

<p><b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  <u>для мужчин</u> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг».  <u>для женщин</u> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>						
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	21 и более 20 19	5 4 3
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	11 и более 10 9	5 4 3	-	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	29 и более 28 27	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
<p><b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>  <u>для мужчин</u> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  <u>для женщин</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>						
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	14 и более 13 12	5 4 3
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9 и более 8 7	5 4 3	-	-
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	28 и более 27 26	5 4 3	21 и более 20 19	5 4 3
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> <u>для мужчин</u> – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг». <u>для женщин</u> – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»						
3.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	8,4 и менее 8,5-8,9 9,0	5 4 3	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	22 и более 21 20	5 4 3	20 и более 19 18	5 4 3
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	197 и более 196 195	5 4 3	162 и более 161 160	5 4 3
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> <u>для мужчин</u> – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для женщин</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»						
4.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3	9,5 и менее 9,6-10,0 10,1	5 4 3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	20 и более 19 18	5 4 3	18 и более 17 16	5 4 3
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	177 и более 176 175	5 4 3	152 и более 151 150	5 4 3
<b>5. Уровень спортивной квалификации:</b>						
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

## Описание выполнения упражнений

Таблица 10

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + »
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Спортсмену предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем. Исходное положение - стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой правой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Спортсмен выполняющий метание левой рукой выполняет то же

		упражнение с другой ноги и руки. Запрещается заступать за линию метания
5.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	упражнение выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится рулеткой по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат