

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ХИМКИ"**

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ХИМКИ"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ХИМКИ",
c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ХИМКИ",
email=cpsk@yandex.ru
Дата: 2026.09.23 11:52:56 +03'00'

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ И ОСНОВАНИЯХ ПЕРЕВОДА, ОТЧИСЛЕНИЯ И
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАУ ДО «СШ «Химки»**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ ДО «СШ «Химки» (далее соответственно - Учреждение, Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «З29-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 №634, и другими нормативными правовыми актами в области образования и физической культуры и спорта, а также Уставом Учреждения.
- 1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Учреждении по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании муниципального задания.

2. Порядок и основания перевода обучающихся

- 2.1. Перевод обучающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки.
- 2.2.1. Перевод обучающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине). Приложение №1.
- 2.2.2. Если результаты, указанные в пункте 2.1.1. настоящего Положения, соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, директор Учреждения издает приказ о переводе обучающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки.
- 2.2.3. Если на одном из этапов спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

- 2.2. В связи со спецификой учреждения (в том числе наличием олимпийских видов спорта) обучающиеся из неполных групп (расформирование группы в связи с отчислением основного контингента обучающихся, изменение тренерско-преподавательского состава и другие уважительные причины), готовые продолжить обучение по виду спорта, могут быть зачислены на вакантные места по данному виду спорта на общих основаниях согласно Правилам зачисления в \ учреждение. В отдельных случаях по объективным причинам возможен перевод обучающегося в рамках обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине) из одной группы в другую без изменения этапа (периода) спортивной подготовки и без смены вида спорта (дисциплины) на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося и при наличии свободных мест в группе, в которую желает перевестись обучающийся.
- 2.3. Перевод обучающегося в рамках обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по видам спорта (дисциплинам), не прошедших обучение по данной программе в полном объеме, может не осуществляться и обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по видам спорта (дисциплинам) продолжается на том же этапе.
- 2.4. Перевод обучающихся в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность в области физической культуры и спорта.
- 2.4.1. В случае прекращения деятельности Учреждения, аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Учреждение может по согласованию с Учредителем осуществлять перевод совершеннолетних обучающихся с их согласия и несовершеннолетних обучающихся с согласия их родителей (законных представителей) в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности.
- 2.4.2. В случаях, указанных в пункте 2.4.1., директор Учреждения издает приказ об отчислении обучающихся в связи с переводом в принимающие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности.
- 2.4.3. Обучающиеся считаются отчисленными в порядке перевода в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности с даты, указанной в приказе директора Учреждения об отчислении, или если дата отчисления обучающегося в приказе не указана, с даты приказа директора Учреждения.
- 2.5. Перевод в Учреждение из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность.
- 2.5.1. Перевод из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих, уровня и направленности, в Учреждение осуществляется при наличии свободного места и в общем порядке приема в Учреждение в соответствии с Правилами приема в Учреждение на обучение.

3. Порядок и основания для отчисления обучающихся

- 3.1. Обучающийся, может быть отчислен из Учреждения по следующим основаниям:
- в связи с достижением возраста, указанного в приказе школы и Федеральном стандарте по виду спорта (завершением образования);
 - досрочно по основаниям, установленным законодательством Российской Федерации об образовании.
- 3.2. Досрочно обучающийся может быть отчислен из Учреждения в следующих случаях:

- 1) по инициативе обучающегося и/или родителей/законных представителей несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность по дополнительной образовательной программе соответствующего уровня и направленности;
 - 2) по инициативе Учреждения, в случае применения к обучающемуся, достигшему возраста 15 лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания или в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению дополнительных образовательных программ и выполнению мероприятий годового учебно-тренировочного плана (по неуспеваемости);
 - 3) по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и Учреждения, в том числе в случае получения медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующему дальнейшему обучению по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
 - 4) в случаях, указанных в пункте 2.4.1. настоящего Положения.
- 3.3. Досрочное прекращение отношений по инициативе обучающегося и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося не влечет за собой возникновения каких-либо дополнительных, в том числе материальных, обязательств указанных лиц перед Учреждением.
- 3.4. Отчисление обучающегося оформляется приказом директора Учреждения об отчислении обучающегося. Права и обязанности обучающегося, предусмотренные законодательством об образовании и о физической культуре и спорте и локальными нормативными актами Учреждения, прекращаются с даты его отчисления, указанной в приказе директора Учреждения или, если дата отчисления обучающегося в приказе не указана, с даты приказа директора Учреждения.
- 3.5. Лицам, освоившим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине), Учреждение по требованию данного лица или, в случае несовершеннолетия лица, по требованию его родителя (законного представителя) выдает документы об обучении, установленного в Учреждении образца.
- 3.6. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть образовательной программы и (или) отчисленным из Учреждения, при досрочном прекращении образовательных отношений Учреждение в трехдневный срок после издания распорядительного акта (приказа) об отчислении обучающегося выдает справку об обучении (о периоде обучения) установленного в Учреждении образца.

4. Порядок и основания для восстановления

- 4.1. Лицо, отчисленное из Учреждения по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося до завершения освоения дополнительной образовательной программы, имеет право на восстановление для обучения в Учреждении в течение 2 лет после отчисления при наличии свободного места в группе на соответствующем этапе подготовки.
- 4.2. Восстановление обучающегося осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, самого обучающегося по достижению 14 лет (с согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося) в общем порядке приема в Учреждение в соответствии с правилами приема в Учреждение на обучение.

- 4.3. Восстановление обучающегося оформляется приказом директора Учреждения.

5. Заключительные положения

- 5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.
- 5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения педагогического совета, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Учреждения и вступают в силу с даты утверждения Приказа директором Учреждения.
- 5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им нормы.
- 5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Киокусинкай

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп
начальной подготовки (киокусинкай)-ката**

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (7-8 лет)	2-й (7-8 лет)	3-й (8-9 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 9.6 «4» - 9.4 «5» - 9.2	«3» - 7.1 «4» - 6,9 «5» - 6,7	«3» - 6,9 «4» - 6,7 «5» - 6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 11 «4» - 12 «5» - 14
Смешанное передвижение на 1000 м	-	«3» - 7.21 «4» - 7.18 «5» - 7.15	«3» - 7.16 «4» - 7.12 «5» - 7.09
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» - +1 «4» - +2 «5» - +3	«3» - +3 «4» - +4 «5» - +5	«3» - +4 «4» - +5 «5» - +6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 85 «4» - 92 «5» - 95	«3» - 95 «4» - 105 «5» - 110	«3» - 105 «4» - 110 «5» - 115
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	«3» - 2 «4» - 3 «5» - 4	«3» - 3 «4» - 4 «5» - 5	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«3» - 17 «4» - 18 «5» - 19

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп
начальной подготовки (киокусинкай)-весовая категория**

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 6.3 «4» - 6.1 «5» - 5.9	«3» - 5,9 «4» - 5,7 «5» - 5,5	«3» - 5,7 «4» - 5,4 «5» - 5,0
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6,20 «4» - 6,15 «5» - 6,10	«3» - 5.41 «4» - 5.35 «5» - 5.30	«3» - 5.38 «4» - 5.32 «5» - 5.25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 13	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«3» - 14 «4» - 16 «5» - 17
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +2 «4» +3 «5» +4	«3» +3 «4» +4 «5» +5	«3» +4 «4» +5 «5» +6
Челночный бег 3х10 м	«3» - 9,7 «4» - 9,5	«3» - 9,2 «4» - 9,3	«3» - 9,0 «4» - 8,7

	«5» - 9,3	«5» - 9.0	«5» - 8,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 128 «4» - 132 «5» - 135	«3» - 142 «4» - 145 «5» - 150	«3» - 148 «4» - 152 «5» - 155
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	«3» - 2 «4» - 3 «5» - 4	«3» - 3 «4» - 4 «5» - 5	«3» - 4 «4» - 6 «5» - 8
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 14	«3» - 16 «4» - 18 «5» - 20	«3» - 18 «4» - 20 «5» - 22

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-ката

Контрольные упражнения (девочки)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 10.1 «4» - 9.8 «5» - 9.6	«3» - 7.3 «4» - 6.8 «5» - 6.5	«3» - 6.7 «4» - 6.5 «5» - 6.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6	«3» - 5 «4» - 6 «5» - 7	«3» - 6 «4» - 7 «5» - 8
Смешанное передвижение на 1000 м	-	«3» - 7.45 «4» - 7.40 «5» - 7.37	«3» - 7.40 «4» - 7.35 «5» - 7.30
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +3 «4» +4 «5» +5	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +7 «4» +9 «5» +10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 77 «4» - 82 «5» - 85	«3» - 87 «4» - 92 «5» - 95	«3» - 94 «4» - 96 «5» - 98
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 6	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«3» - 9 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 17 «4» - 18 «5» - 19

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (киокусинкай)-весовая категория

Контрольные упражнения (девочки)	1-й (8-9 лет)	2-й (8-9 лет)	3-й (9-10 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 6,5 «4» - 6,3	«3» - 6.1 «4» - 5,8	«3» - 5,7 «4» - 5,4

	«5» - 6,0	«5» - 5,6	«5» - 5,0
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6,40 «4» - 6,35 «5» - 6,32	«3» - 6,12 «4» - 6,08 «5» - 6,05	«3» - 6,07 «4» - 6,02 «5» - 6,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 5 «4» - 6 «5» - 7	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +3 «4» +4 «5» +5	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +6 «4» +7 «5» +8
Челночный бег 3х10 м	«3» -10,1 «4» - 9,8 «5» - 9,5	«3» - 9,4 «4» - 9,2 «5» - 9,0	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 118 «4» - 120 «5» - 125	«3» - 132 «4» - 135 «5» - 140	«3» - 140 «4» - 143 «5» - 145
Специальная физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	«3» -4 «4» - 5 «5» - 6	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 12	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	«3» - 9 «4» - 11 «5» - 13	«3» - 14 «4» - 17 «5» - 18	«3» - 17 «4» - 18 «5» - 19

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ
(киокусинкай)-ката/весовая категория**

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (11-12 лет)	2-й (11-12 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 5,9 «4» - 5,8 «5» - 5,6	«3» - 5,8 «4» - 5,7 «5» - 5,5	«3» - 5,7 «4» - 5,6 «5» - 5,4	«3» - 5,6 «4» - 5,5 «5» - 5,3	«3» - 5,5 «4» - 5,4 «5» - 5,2
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» -5,41 «4» -5,35 «5» - 5,32	«3» - 5,38 «4» - 5,35 «5» - 5,30	«3» - 5,34 «4» - 5,30 «5» - 5,28	«3» - 5,30 «4» - 5,25 «5» - 5,22	«3» - 5,25 «4» - 5,20 «5» - 5,18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«3» - 17 «4» - 18 «5» - 19
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +4 «4» +5 «5» +6	«3» +4 «4» +5 «5» +6	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +6 «4» +7 «5» +8
Челночный бег 3х10 м; с	«3» - 9,2 «4» - 9,1 «5» - 9,0	«3» - 9,2 «4» - 9,0 «5» - 8,9	«3» - 9,1 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,0 «4» - 8,9 «5» - 8,7	«3» - 8,7 «4» - 8,6 «5» - 8,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 142 «4» - 145 «5» - 150	«3» - 145 «4» - 150 «5» - 155	«3» - 155 «4» - 160 «5» - 165	«3» - 165 «4» - 170 «5» - 180	«3» - 175 «4» - 180 «5» - 185
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	«3» - 5 «4» - 6	«3» - 7 «4» - 8	«3» - 8 «4» - 9	«3» - 9 «4» - 10	«3» - 9 «4» - 10

раз)	«5» - 7	«5» - 9	«5» - 10	«5» - 11	«5» - 11
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ
(киокусинкай)-ката/весовая категория**

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (9-10 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (13-16 лет)
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 6,1 «4» - 6,0 «5» - 5,9	«3» - 6,1 «4» - 6,0 «5» - 5,9	«3» - 6,0 «4» - 5,9 «5» - 5,8	«3» - 5,9 «4» - 5,8 «5» - 5,7	«3» - 5,8 «4» - 5,7 «5» - 5,6
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6,12 «4» - 6,10 «5» - 6,05	«3» - 6,10 «4» - 6,05 «5» - 6,00	«3» - 6,10 «4» - 6,05 «5» - 6,00	«3» - 6,05 «4» - 6,00 «5» - 5,55	«3» - 6,00 «4» - 5,55 «5» - 5,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 8 «4» - 9 «5» - 11	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 12	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 14
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +6 «4» +7 «5» +8	«3» +7 «4» +8 «5» +9	«3» +8 «4» +9 «5» +10	«3» +9 «4» +11 «5» +12
Челночный бег 3х10 м; с	«3» - 9.4 «4» - 9.2 «5» - 9.0	«3» - 9.3 «4» - 9.0 «5» - 8.8	«3» - 9.2 «4» - 8.9 «5» - 8.7	«3» - 9.1 «4» - 8.8 «5» - 8.6	«3» - 9.0 «4» - 8.6 «5» - 8.4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 132 «4» - 140 «5» - 150	«3» - 135 «4» - 140 «5» - 150	«3» - 140 «4» - 145 «5» - 155	«3» - 150 «4» - 155 «5» - 165	«3» - 155 «4» - 165 «5» - 175
Специальная физическая подготовка					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«3» - 12 «4» - 13 «5» - 14

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп ССМ
(киокусинкай)- ката / весовая категория**

Контрольные упражнения (юноши)	1-й (14-15 лет)	2-й (14-16 лет)	3-й (14-16 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 4,6 «4» - 4,8 «5» - 4,7	«3» - 4,4 «4» - 4,2 «5» - 4,0	«3» - 4,0 «4» - 3,8 «5» - 3,6
Бег на 2000 м(мин,сек)	«3» - 8.00 «4» - 7,55 «5» - 7,50	«3» - 7.55 «4» - 7.50 «5» - 7.45	«3» - 7.50 «4» - 7.45 «5» - 7.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 37 «4» - 39	«3» - 38 «4» - 40	«3» - 40

	«5» - 40	«5» - 41	«4» - 42 «5» - 44
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +11 «4» +12 «5» +13	«3» +12 «4» +13 «5» +14	«3» +13 «4» +14 «5» +15
Челночный бег 3х10	«3» - 7,1 «4» - 6.9 «5» - 6.6	«3» - 7.0 «4» - 6.8 «5» - 6.5	«3» - 6.8 «4» - 6.6 «5» - 6.4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 218 «4» - 220 «5» - 225	«3» - 220 «4» - 225 «5» - 227	«3» - 225 «4» - 228 «5» - 232
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	«3» - 50 «4» - 52 «5» - 54	«3» - 52 «4» - 54 «5» - 55	«3» - 55 «4» - 56 «5» - 57
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 12 «4» - 13 «5» - 14	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 15
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп ССМ
(киокусинкай)- ката / весовая категория**

Контрольные упражнения (девушки)	1-й (14-15 лет)	2-й (14-16 лет)	3-й (14-16 лет)
Бег на 30 м (сек.)	«3» - 4.9 «4» - 4.7 «5» - 4.5	«3» - 4.8 «4» - 4.6 «5» - 4.4	«3» - 4.6 «4» - 4.4 «5» - 4.2
Бег на 2000 м(мин,сек)	«3» -9.55 «4» - 9.50 «5» - 9.48	«3» - 9.50 «4» - 9.45 «5» - 9.44	«3» - 9.45 «4» - 9.40 «5» - 9.38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 16 «4» - 17 «5» - 18	«3» - 17 «4» - 18 «5» - 19	«3» -18 «4» - 19 «5» - 20
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +15 «4» +16 «5» +17	«3» +16 «4» +17 «5» +18	«3» +17 «4» +18 «5» +19
Челночный бег 3х10	«3» - 7.9 «4» - 7.7 «5» - 7.5	«3» - 7.8 «4» - 7.6 «5» - 7.4	«3» - 7.6 «4» - 7.4 «5» - 7.2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» -183 «4» - 185 «5» - 190	«3» - 187 «4» - 189 «5» - 192	«3» - 190 «4» - 192 «5» - 195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	«3» - 44 «4» - 46 «5» - 48	«3» - 45 «4» - 47 «5» - 49	«3» - 47 «4» - 50 «5» - 52
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	«3» -10 «4» - 11	«3» - 11 «4» - 12	«3» - 13 «4» - 14

	«5» - 12	«5» - 13	«5» - 15
--	----------	----------	----------

Стрельба из лука

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп НП (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (мальчики)	Год обучения		
	1-й (10-11 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)
Общая физическая подготовка			
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6.20	«3» - 5.41	«3» - 5.35
	«4» - 6.15	«4» - 5.35	«4» - 5.30
	«5» - 6.12	«5» - 5.30	«5» - 5.28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	«3» - 26	«3» - 33	«3» - 35
	«4» - 28	«4» - 35	«4» - 37
	«5» - 30	«5» - 37	«5» - 38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 10	«3» - 13	«3» - 14
	«4» - 12	«4» - 14	«4» - 16
	«5» - 14	«5» - 16	«5» - 17
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +2	«3» +4	«3» +5
	«4» +3	«4» +5	«4» +6
	«5» +4	«5» +6	«5» +7
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» 8	«3» 13	«3» 14
	«4» 9	«4» 14	«4» 15
	«5» 10	«5» 15	«5» 16
Специальная техническая подготовка			
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (5 попыток).	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз
Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до ног(сек)	«3» - 50 «4» - 55 «5» - 60	«3» - 55 «4» - 60 «5» - 65	«3» - 60 «4» - 65 «5» - 70

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп НП (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (девочки)	Год обучения		
	1-й (10-11 лет)	2-й (10-11 лет)	3-й (11-12 лет)
Общая физическая подготовка			
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6.40	«3» - 6.12	«3» - 6.05
	«4» - 6.35	«4» - 6.08	«4» - 6.00
	«5» - 6.30	«5» - 6.00	«5» - 5.58
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	«3» - 23	«3» - 28	«3» - 30
	«4» - 25	«4» - 30	«4» - 32
	«5» - 26	«5» - 31	«5» - 34
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 5	«3» - 7	«3» - 7
	«4» - 6	«4» - 8	«4» - 8
	«5» - 7	«5» - 9	«5» - 9

Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +3 «4» +4 «5» +5	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +6 «4» +7 «5» +8
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» +7 «4» +8 «5» +9	«3» +8 «4» +9 «5» +10	«3» +9 «4» +10 «5» +11
Специальная техническая подготовка			
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (5 попыток).	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз	Не менее 3-х раз
Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до ног(сек)	«3» - 40 «4» - 45 «5» - 50	«3» - 45 «4» - 50 «5» - 55	«3» - 50 «4» - 55 «5» - 60

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (12-13 лет)	2-й (12-13 лет)	3-й (12-13 лет)	4-й (13-14 лет)	5-й (13-14 лет)
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 18 «4» - 19 «5» - 20	«3» - 19 «4» - 20 «5» - 21	«3» - 20 «4» - 21 «5» - 22	«3» - 21 «4» - 22 «5» - 23	«3» - 24 «4» - 25 «5» - 26
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +5 «4» +6 «5» +7	«3» +8 «4» +9 «5» +10	«3» +9 «4» +10 «5» +11	«3» +8 «4» +9 «5» +10	«3» +9 «4» +10 «5» +11
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» 16 «4» 17 «5» 18	«3» 17 «4» 18 «5» 19	«3» 18 «4» 19 «5» 20	«3» 19 «4» 20 «5» 21	«3» 20 «4» 21 «5» 22
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	«3» - 37 «4» - 39 «5» - 40	«3» - 39 «4» - 40 «5» - 41	«3» - 40 «4» - 41 «5» - 42	«3» - 41 «4» - 42 «5» - 43	«3» - 42 «4» - 43 «5» - 44
Специальная техническая подготовка					
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (5 попыток).	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 12 «4» - 13 «5» - 15	«3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«3» - 16 «4» - 17 «5» - 18
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 25 «4» - 28 «5» - 29	«3» - 28 «4» - 29 «5» - 30	«3» - 29 «4» - 30 «5» - 31	«3» - 30 «4» - 31 «5» - 32	«3» - 31 «4» - 32 «5» - 33

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (10-11)	2-й (11-12)	3-й (11-12 лет)	4-й (12-14 лет)	5-й (12-14 лет)

	лет)	лет)			
Общая физическая подготовка					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«3» - 11 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 15	«3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 15 «4» - 16 «5» - 17
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +6 «4» +8 «5» +10	«3» +7 «4» +10 «5» +11	«3» +10 «4» +11 «5» +12	«3» +11 «4» +12 «5» +13	«3» +12 «4» +13 «5» +14
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» - 12 «4» - 14 «5» - 15	«3» - 13 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 14 «4» - 17 «5» - 18	«3» - 15 «4» - 16 «5» - 19	«3» - 16 «4» - 18 «5» - 20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	«3» - 31 «4» - 33 «5» - 34	«3» - 33 «4» - 34 «5» - 35	«3» - 34 «4» - 35 «5» - 36	«3» - 35 «4» - 36 «5» - 37	«3» - 36 «4» - 37 «5» - 38
Специальная техническая подготовка					
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (5 попыток).	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз	Не менее 4-х раз
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«3» - 10 «4» - 11 «5» - 12	«3» - 12 «4» - 14 «5» - 15	«3» - 14 «4» - 15 «5» - 16	«3» - 15 «4» - 16 «5» - 17	«3» - 16 «4» - 17 «5» - 18
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 20 «4» - 23 «5» - 24	«3» - 22 «4» - 24 «5» - 25	«3» - 24 «4» - 25 «5» - 26	«3» - 25 «4» - 26 «5» - 27	«3» - 26 «4» - 27 «5» - 28

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп СММ (стрельба из лука)

Контрольные упражнения (юноши)	Год обучения		
	1-й (16-17 лет)	2-й (16-17 лет)	3-й (17-18 лет)
Общая физическая подготовка			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 29 «4» - 31 «5» - 33	«3» - 31 «4» - 33 «5» - 35	«3» - 33 «4» - 35 «5» - 37
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +9 «4» +10 «5» +11	«3» +10 «4» +11 «5» +12	«3» +11 «4» +12 «5» +13
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» - 24 «4» - 25 «5» - 26	«3» - 25 «4» - 26 «5» - 27	«3» - 26 «4» - 27 «5» - 28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1 мин)	«3» - 47 «4» - 48 «5» - 49	«3» - 48 «4» - 49 «5» - 50	«3» - 51 «4» - 52 «5» - 53
Специальная техническая подготовка			
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«3» - 18 «4» - 19 «5» - 20	«3» - 19 «4» - 20 «5» - 22	«3» - 21 «4» - 23 «5» - 24
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 30 «4» - 33 «5» - 34	«3» - 33 «4» - 35 «5» - 36	«3» - 35 «4» - 36 «5» - 38

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп СММ
(стрельба из лука)**

Контрольные упражнения (девушки)	Год обучения		
	1-й (16-17 лет)	2-й (16-17 лет)	3-й (17-18 лет)
Общая физическая подготовка			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 15	«3» - 18	«3» - 19
	«4» - 16	«4» - 19	«4» - 20
	«5» - 17	«5» - 20	«5» - 21
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» +13	«3» + 14	«3» +16
	«4» +15	«4» + 16	«4» +18
	«5» +16	«5» + 17	«5» +20
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» - 18	«3» - 19	«3» - 20
	«4» - 19	«4» - 20	«4» - 22
	«5» - 20	«5» - 21	«5» - 23
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	«3» - 41	«3» - 42	«3» - 44
	«4» - 43	«4» - 44	«4» - 46
	«5» - 45	«5» - 46	«5» - 48
Специальная техническая подготовка			
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«3» - 17	«3» - 18	«3» - 20
	«4» - 18	«4» - 19	«4» - 22
	«5» - 19	«5» - 20	«5» - 23
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 25	«3» - 28	«3» - 29
	«4» - 28	«4» - 29	«4» - 30
	«5» - 29	«5» - 30	«5» - 31

Плавание

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп
начальной подготовки (плавание)
(возраст указан на конец учебного года)**

Контрольные упражнения (девочки)	Годы	
	До года обучения 7-9 лет	Свыше года обучения 8-10 лет
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«3» - 105	«3» - 110
	«4» - 110	«4» - 115
	«5» - 115	«5» - 120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 4	«3» - 5
	«4» - 5	«4» - 8
	«5» - 7	«5» - 10

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«3» - +3 «4» - +6 «5» - +9	«3» - +5 «4» - +9 «5» - +12
Специальная техническая подготовка		
И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	«3» - 3,0 «4» - 3,3 «5» - 3,6	«3» - 3,5 «4» - 3,8 «5» - 4,0
Плавание (вольный стиль) 50 м	—	Без учета времени
Плавание (на спине) 50 м	—	Без учета времени

- - на 31 декабря текущего года кандидату на обучение должно исполниться 8 лет.

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп
начальной подготовки (плавание)
(возраст указан на конец учебного года)**

Контрольные упражнения (мальчики)	Годы	
	1-й (7 –9 лет)*	2-й (8-10 лет)
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«3» - 110 «4» - 115 «5» - 120	«3» - 120 «4» - 125 «5» - 130
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 10	«3» - 10 «4» - 13 «5» - 15
Наклон вперед из положения стоя на на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«3» - +1 «4» - +4 «5» - +6	«3» - +4 «4» - +7 «5» - +10
Специальная техническая подготовка		
И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	«3» - 3,50 «4» - 3,80 «5» - 4,00	«3» - 4,00 «4» - 4,30 «5» - 4,50
Плавание (вольный стиль) 50 м	—	Без учета времени
Плавание (на спине) 50 м	—	Без учета времени

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения (на конец
учебного года)**

**Учебно – тренировочных групп спортивной специализации (плавание)
(возраст указан на 31 декабря текущего года)**

Контрольные упражнения (юноши)	Годы				
	1-й (9-11 лет)	2-й (10-13 лет)	3-й (11-14 лет)	4-й (12-15 лет)	5-й (13-18 лет)
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 130 «4» - 150 «5» - 180	«3» - 150 «4» - 180 «5» - 195	«3» - 155 «4» - 185 «5» - 200	«3» - 170 «4» - 190 «5» - 205	«3» - 180 «4» - 190 «5» - 205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 11 «4» - 15 «5» - 18	«3» - 13 «4» - 17 «5» - 20	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30	«3» - 17 «4» - 25 «5» - 30
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье	«3» - 3 «4» - 5	«3» - 3 «4» - 5	«3» - 4 «4» - 5	«3» - 4 «4» - 5	«3» - 4 «4» - 5

(от уровня скамьи); см	«5» - 7	«5» - 7	«5» - 8	«5» - 8	«5» - 5
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,3 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,3 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 8,8 «4» - 8,5 «5» - 8,2
Специальная физическая подготовка					
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	«3» - 4,00 «4» - 4,20 «5» - 4,30	«3» - 4,00 «4» - 4,20 «5» - 4,30	«3» - 4,20 «4» - 4,40 «5» - 4,50	«3» - 4,20 «4» - 4,40 «5» - 4,50	«3» - 4,30 «4» - 4,50 «5» - 5,00
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения (на конец учебного года)
учебно - тренировочных групп спортивной специализации (плавание)
(возраст указан на 31 декабря текущего года)**

Контрольные упражнения (девушки)	Годы				
	1-й (9-11 лет)	2-й (10-13 лет)	3-й (11-14 лет)	4-й (12-15 лет)	5-й (13-18 лет)
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	«3» - 120 «4» - 140 «5» - 170	«3» - 130 «4» - 160 «5» - 180	«3» - 150 «4» - 170 «5» - 190	«3» - 160 «4» - 180 «5» - 195	«3» - 160 «4» - 190 «5» - 200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 7 «4» - 10 «5» - 15	«3» - 9 «4» - 12 «5» - 17	«3» - 12 «4» - 17 «5» - 22	«3» - 15 «4» - 20 «5» - 25	«3» - 17 «4» - 22 «5» - 28
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» - +5 «4» - +7 «5» - +10	«3» - +5 «4» - +7 «5» - +10	«3» - +7 «4» - +9 «5» - +11	«3» - +7 «4» - +9 «5» - +12	«3» - +7 «4» - +9 «5» - +12
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,5 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,3 «4» - 9,0 «5» - 8,8	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5	«3» - 9,0 «4» - 8,8 «5» - 8,5
Специальная физическая подготовка					
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	«3» - 3,50 «4» - 3,80 «5» - 4,00	«3» - 3,80 «4» - 4,00 «5» - 4,10	«3» - 3,80 «4» - 4,00 «5» - 4,10	«3» - 4,00 «4» - 4,10 «5» - 4,20	«3» - 4,10 «4» - 4,30 «5» - 4,50
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

Контрольные упражнения (юноши/мужчины)	Единица измерения	Норматив	
		Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
Общая физическая подготовка			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз /не менее/	«3» - 8 «4» - 12 «5» - 15	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Кол-во раз /не менее/	-	«3» - 15 «4» - 20 «5» - 25
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	См	«3» - +9 «4» - +10 «5» - +12	«3» - +13 «4» - +14 «5» - +16
Челночный бег 3x10 м; с	С	«3» - 8,5 «4» - 8,0 «5» - 7,8	«3» - 8,9 «4» - 8,4 «5» - 8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	См	«3» - 183 «4» - 190 «5» - 210	«3» - 167 «4» - 180 «5» - 195
Специальная физическая подготовка			
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	М	«3» - 5,3 «4» - 7,0 «5» - 8,0	«3» - 4,5 «4» - 6,0 «5» - 7,0
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	См	«3» - 45 «4» - 47 «5» - 50	«3» - 35 «4» - 37 «5» - 40
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног, скольжение в воде на груди, руки вперед	М	Не менее 11 м	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Художественная гимнастика

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.

1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	Балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	Балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.

2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	Балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной школы. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях и устанавливается (определяется) спортивной школой.

**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
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;

			«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
	2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх,	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;

	руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах

			с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
	2.Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;**
- 4,4-4,0 – выше среднего;**
- 3,9-3,5 – средний;**
- 3,4-3,0 – ниже среднего;**
- 2,9-0,0 – низкий уровень.**