

**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 11:54:10 +03'00'

**ПОРЯДОК
ПРИЕМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
в МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ХИМКИ»**

I. Общие положения

1.1 Настоящий Порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Порядок) регламентирует прием граждан на обучение в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Химки» (далее – МАУ ДО СШ «Химки») по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – образовательные программы) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающих).

Настоящий Порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 22 июля 2025 года №579), Постановлением Администрации городского округа Химки Московской области «Об утверждении Типовой формы Административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием в муниципальные образовательные организации Московской области, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, а также программы спортивной подготовки» от 27.06.2022 № 617, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом МАУ ДО СШ «Химки», дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными спортивной школой.

II. Организация приема поступающих.

2.1 МАУ ДО СШ «Химки», объявляет прием граждан на обучение по образовательным программам при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

При приеме граждан на обучение по образовательной программе требования к уровню их образования не предъявляются.

2.2 В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МАУ ДО СШ «Химки» созданы приемная и апелляционная комиссии, действующие на основании Положения о приемной и апелляционной комиссиях.

2.3 Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем МАУ ДО СШ «Химки» в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

2.3 МАУ ДО СШ «Химки» вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на обучение на платной основе.

2.4 Организация приема и зачисления поступающих осуществляется в 2 периода: основного и дополнительного. Организация приема и зачисление поступающих в дополнительный период осуществляется только при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих в основной период.

2.5 Сроки основного периода:

2.5.1 Размещение информации о приеме на обучение: до 14 июля соответствующего года.

2.5.2 Прием документов приемной комиссией: с 15 августа по 25 августа соответствующего года.

2.5.3 Проведение индивидуального отбора: с 25 августа по 28 августа соответствующего года.

2.5.4 Публикация результатов индивидуального отбора: до 31 августа включительно соответствующего года.

2.5.5 Издание приказа о приеме в МАУ ДО СШ «Химки» на обучение по образовательной программе: до 31 августа соответствующего года.

2.6 Сроки дополнительного периода:

2.6.1 Размещение информации о дополнительном приеме на обучение: до 10 ноября соответствующего года.

2.6.2 Прием документов приемной комиссией: с 10 декабря по 17 декабря соответствующего года.

2.6.3 Проведение индивидуального отбора: с 18 декабря по 25 декабря соответствующего года.

2.6.4 Издание приказа о приеме в МАУ ДО СШ «Химки» на обучение по образовательной программе: до 31 декабря соответствующего года.

2.7 Прием в МАУ ДО СШ «Химки» на обучение по образовательной программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или законных представителей поступающих (Приложение №1, №2).

2.8 При подаче заявления представляются следующие документы:

- подлинник и копия свидетельства о рождении ребенка;
- копия паспорта (для учащихся с 14-летнего возраста);
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя), подающего заявление (первая страница);
- согласие родителя (законного представителя), подающего заявление, на обработку персональных данных;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- одна фотография ребенка (фотография 3х4)
- справка, выданная в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 1354 "О порядке установления факта участия граждан Российской Федерации в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области" (далее соответственно - справка участника специальной военной операции, постановление №1354), или сведения, предоставляемые в соответствии с постановлением № 1354 (далее - сведения об участии в специальной военной операции). Статус детей участников специальной военной операции, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию) либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) в ходе специальной военной операции, подтверждается справкой, выданной федеральным органом исполнительной власти (федеральным государственным органом), который выдал справку участника специальной военной операции или предоставил сведения об участии в специальной военной операции.

2.9 Прием в МАУ ДО СШ «Химки» поступающих на каждый из этапов обучения осуществляется в соответствии с возрастом, определенным образовательной программой (Приложение №3).

3.0 Заявления о приеме могут быть поданы одновременно в несколько образовательных

организаций.

III. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1 Индивидуальный отбор поступающих проводится с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

3.2 Индивидуальный отбор поступающих проводится в сроки в соответствии с п. 2.5.3. и с п. 2.6.3. настоящего Порядка.

Лица, не участвующие в индивидуальном отборе основного периода по уважительным причинам, допускаются к прохождению отбора в дополнительный период при наличии вакантных мест для приема.

3.3 МАУ ДО СШ «Химки» информирует поступающих о месте и времени проведения индивидуального отбора путем размещения информации на информационном стенде и на сайте МАУ ДО СШ «Химки» в сети «Интернет» не позднее 15 июля соответствующего года основного периода поступления и не позднее 11 ноября соответствующего года дополнительного периода поступления.

3.4 Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора МАУ ДО СШ «Химки».

3.5 МАУ ДО СШ «Химки» для индивидуального отбора проводит прием контрольных нормативов (Приложение №4).

3.6 Для приема контрольных нормативов формируются группы поступающих численностью не более 15 человек. Длительность приема контрольных нормативов у поступающих одной группы составляет не более 2 дней.

3.7 Для допуска к сдаче контрольных нормативов у поступающего не должно быть медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о допуске к занятиям избранным видом спорта.

3.8 Прием контрольных нормативов проводится в спортивном зале или на спортивной площадке. Для сдачи контрольных нормативов поступающие должны иметь спортивную одежду и спортивную обувь. Перед выполнением контрольных нормативов с поступающими проводится разминка. На разминку отводится 10-15 минут. Каждый норматив выполняется поступающим один раз.

3.9 В МАУ ДО СШ «Химки» используется бальная система оценивания результатов выполнения контрольных нормативов (Приложение №4).

4.0 Результаты индивидуального отбора поступающих в МАУ ДО СШ «Химки» утверждаются приказом.

IV. Подача и рассмотрение апелляции. Повторное проведение отбора поступающих

5.1 Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора, по процедуре и (или) результатам контрольно- переводных испытаний в апелляционную комиссию МАУ ДО СШ «Химки» не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, обучающихся подавших апелляцию.

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

5.2 Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении

поступающего, обучающегося, законные представители которого подали апелляцию.

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

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

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

5.4 Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих, обучающихся не допускается.

Приложение №1

Директору МАУ ДО СШ «Химки»

ФИО _____

от _____
Ф.И.О. одного из законных представителей

Мать: _____

тел.: _____

Отец: _____

тел.: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять моего(ю) сына (дочь) _____
(Ф.И.О. ребенка)

_____, _____ года рождения,

проживающего(ую) по адресу _____

в МАУ ДО СШ «Химки» для обучения по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта _____ на
этап _____.
(начальной подготовки, тренировочный)

Дата _____ Подписи _____/мать/ _____/отец/

С Уставом, лицензией на ведение образовательной деятельности и Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Химки» ознакомлен(а).

Дата _____ Подпись _____.

Подтверждаю свое согласие на прохождение моим сыном (дочерью)

(Ф.И.О. ребенка)

процедуры индивидуального отбора поступающего в МАУ ДО СШ «Химки»

Дата _____ Подпись _____

Приложения:

1. Копия свидетельства о рождении ребенка или паспорта, СНИЛС.
2. Согласие на обработку, а именно на сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение, на передачу уполномоченным Оператором лицам персональных данных ребенка.
3. Справка медицинского учреждения о допуске к занятиям избранным видом спорта.
4. Фотография 3*4.

Директору МАУ ДО СШ «Химки»

ФИО _____

от _____
Ф.И.О. поступающего (старше 14 лет)

_____ дата рождения

_____ адрес проживания

Мать: _____

тел.: _____

Отец: _____

тел.: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять меня в МАУ ДО СШ «Химки» для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

_____ на этап _____

(начальной подготовки, тренировочный)

Дата

Подпись _____

С Уставом, лицензией на ведение образовательной деятельности и Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МАУ ДО СШ «Химки», с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, ознакомлен(а).

Дата

Подпись _____.

Подтверждаю свое согласие на прохождение процедуры индивидуального отбора поступающего в МАУ ДО СШ «Химки».

Дата

Подпись _____.

Приложения:

1. Копия свидетельства о рождении ребенка или паспорта, СНИЛС.
3. Согласие на обработку, а именно на сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение, на передачу уполномоченным Оператором лицам. персональных данных ребенка.
4. Справка медицинского учреждения о допуске к занятиям избранным видом спорта.
5. Фотография 3*4.

**Минимальный возраст для приема на обучение по образовательным программам
Киокусинкай**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающегося, поступающего	
НП		Весовая категория	Ката
	1	10	7
	2	10	8
	3	10	9
УТЭ	1	11	10
	2	11	10
	3	11	10
	4	11	10
	5	11	10
СС	1	14	14
	2	14	14
	3	14	14

Стрельба из лука

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающегося, поступающего
НП	1	10
	2	10
	3	10
УТЭ	1	12
	2	12
	3	12
	4	12
	5	12
СС	1	13
	2	13
	3	13

Плавание

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающегося, поступающего
НП	1	7-9
	2	7-9
	3	7-9
УТЭ	1	8-10
	2	9-11
	3	10-13
	4	11-14
	5	12-15
СС	1	10-18
	2	10-18
	3	10-18

Художественная гимнастика

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающегося, поступающего
НП	1	6
	2	7
	3	8
УТЭ	1	8
	2	9
	3	10
	4	11
	5	12
СС	1	13
	2	14
	3	15

Киокусинкай

Контрольные 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

Контрольные 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 «5» - 9,3	«3» - 9.2 «4» - 9.3 «5» - 9.0	«3» - 9.0 «4» - 8,7 «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

Контрольные 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

Контрольные 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 «5» - 6,0	«3» - 6.1 «4» - 5,8 «5» - 5,6	«3» - 5,7 «4» - 5,4 «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	«3» - 9,4	«3» - 9,0

	«4» - 9,8 «5» - 9,5	«4» - 9,2 «5» - 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
<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» - 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

Контрольные 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)
<i>Общая физическая подготовка</i>					
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
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	«3» - 5 «4» - 6 «5» - 7	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 8 «4» - 9 «5» - 10	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11	«3» - 9 «4» - 10 «5» - 11
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-

Контрольные 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)
<i>Общая физическая подготовка</i>					
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» - 6,10	«3» - 6,05	«3» - 6,00

	«3» - 6,12 «4» - 6,10 «5» - 6.05	«3» - 6,10 «4» - 6,05 «5» - 6.00	«4» - 6,05 «5» - 6,00	«4» - 6,00 «5» - 5,55	«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 3x10 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
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
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

Контрольные 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 «5» - 40	«3» - 38 «4» - 40 «5» - 41	«3» - 40 «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 3x10	«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)	-	-	-

**Контрольные 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 3x10	«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 «5» - 12	«3» - 11 «4» - 12 «5» - 13	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 15

Стрельба из лука

Контрольные 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)
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Бег на 1000 м(мин,сек)	«3» - 6.20 «4» - 6.15 «5» - 6.12	«3» - 5.41 «4» - 5.35 «5» - 5.30	«3» - 5.35 «4» - 5.30 «5» - 5.28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	«3» - 26 «4» - 28 «5» - 30	«3» - 33 «4» - 35 «5» - 37	«3» - 35 «4» - 37 «5» - 38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 10 «4» - 12 «5» - 14	«3» - 13 «4» - 14 «5» - 16	«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» +4 «4» +5 «5» +6	«3» +5 «4» +6 «5» +7
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» 8 «4» 9 «5» 10	«3» 13 «4» 14 «5» 15	«3» 14 «4» 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

Контрольные 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 «4» - 6,35 «5» - 6,30	«3» - 6.12 «4» - 6.08 «5» - 6.00	«3» - 6.05 «4» - 6.00 «5» - 5.58
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	«3» - 23 «4» - 25 «5» - 26	«3» - 28 «4» - 30 «5» - 31	«3» - 30 «4» - 32 «5» - 34
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 5 «4» - 6 «5» - 7	«3» - 7 «4» - 8 «5» - 9	«3» - 7 «4» - 8 «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

Контрольные 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

Контрольные нормативы по годам обучения для групп УТЭ (стрельба из лука)

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

Контрольные 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	«3» +10	«3» +11
	«4» +10	«4» +11	«4» +12
	«5» +11	«5» +12	«5» +13
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	«3» - 24	«3» - 25	«3» - 26
	«4» - 25	«4» - 26	«4» - 27
	«5» - 26	«5» - 27	«5» - 28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1мин)	«3» - 47	«3» - 48	«3» - 51
	«4» - 48	«4» - 49	«4» - 52
	«5» - 49	«5» - 50	«5» - 53
<i>Специальная техническая подготовка</i>			
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	«3» - 18	«3» - 19	«3» - 21
	«4» - 19	«4» - 20	«4» - 23
	«5» - 20	«5» - 22	«5» - 24
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (сек)	«3» - 30	«3» - 33	«3» - 35
	«4» - 33	«4» - 35	«4» - 36
	«5» - 34	«5» - 36	«5» - 38

Контрольные 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)
<i>Общая физическая подготовка</i>			
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
<i>Специальная техническая подготовка</i>			
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
Контрольные 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 «4» - 110 «5» - 115	«3» - 110 «4» - 115 «5» - 120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 4 «4» - 5 «5» - 7	«3» - 5 «4» - 8 «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.

Контрольные 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 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

Контрольные 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	«3» - 150	«3» - 155	«3» - 170	«3» - 180
	«4» - 150	«4» - 180	«4» - 185	«4» - 190	«4» - 190
	«5» - 180	«5» - 195	«5» - 200	«5» - 205	«5» - 205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 11	«3» - 13	«3» - 17	«3» - 17	«3» - 17
	«4» - 15	«4» - 17	«4» - 25	«4» - 25	«4» - 25
	«5» - 18	«5» - 20	«5» - 30	«5» - 30	«5» - 30
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» - 3	«3» - 3	«3» - 4	«3» - 4	«3» - 4
	«4» - 5	«4» - 5	«4» - 5	«4» - 5	«4» - 5
	«5» - 7	«5» - 7	«5» - 8	«5» - 8	«5» - 5
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,3	«3» - 9,3	«3» - 9,0	«3» - 9,0	«3» - 8,8
	«4» - 9,0	«4» - 9,0	«4» - 8,8	«4» - 8,8	«4» - 8,5
	«5» - 8,8	«5» - 8,8	«5» - 8,5	«5» - 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	«3» - 4,00	«3» - 4,20	«3» - 4,20	«3» - 4,30
	«4» - 4,20	«4» - 4,20	«4» - 4,40	«4» - 4,40	«4» - 4,50
	«5» - 4,30	«5» - 4,30	«5» - 4,50	«5» - 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»		

**Контрольные 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	«3» - 130	«3» - 150	«3» - 160	«3» - 160
	«4» - 140	«4» - 160	«4» - 170	«4» - 180	«4» - 190
	«5» - 170	«5» - 180	«5» - 190	«5» - 195	«5» - 200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	«3» - 7	«3» - 9	«3» - 12	«3» - 15	«3» - 17
	«4» - 10	«4» - 12	«4» - 17	«4» - 20	«4» - 22
	«5» - 15	«5» - 17	«5» - 22	«5» - 25	«5» - 28
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); см	«3» - +5	«3» - +5	«3» - +7	«3» - +7	«3» - +7
	«4» - +7	«4» - +7	«4» - +9	«4» - +9	«4» - +9
	«5» - +10	«5» - +10	«5» - +11	«5» - +12	«5» - +12
Челночный бег 3x10 м; с	«3» - 9,5	«3» - 9,3	«3» - 9,0	«3» - 9,0	«3» - 9,0
	«4» - 9,0	«4» - 9,0	«4» - 8,8	«4» - 8,8	«4» - 8,8
	«5» - 8,8	«5» - 8,8	«5» - 8,5	«5» - 8,5	«5» - 8,5
Специальная физическая подготовка					
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед; м	«3» - 3,50	«3» - 3,80	«3» - 3,80	«3» - 4,00	«3» - 4,10
	«4» - 3,80	«4» - 4,00	«4» - 4,00	«4» - 4,10	«4» - 4,30
	«5» - 4,00	«5» - 4,10	«5» - 4,10	«5» - 4,20	«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. Удержание 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 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 вперед 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 другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «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 другая 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.