

**Вступительные испытания**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по  
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих **по виду спорта «самбо»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- этап совершенствования спортивного мастерства: не ниже спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства				Критерии оценки	
			Весовая категория (кг)	Юноши	Весовая категория (кг)	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8,2	34 ,37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 9,6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 8,4		не более 9,8		
1.2.	Бег 1500 м	мин/сек					5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
1.3.	Бег 2000 м	мин/сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 8.10	34 ,37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 10.00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 8.12		не более 10.20		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее 36	34 ,37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее		не менее		

				32		12		упражнений
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			71, 79, 88, 98, 98+	+11	65, 72, 80, 80+	+15		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 1 сек
				7,2		8,0		
			71, 79, 88, 98, 98+	не более	65, 72, 80, 80+	не более		
				7,4		8,2		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
				215		180		
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее	65, 72, 80, 80+	не менее		
				205		170		
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
				49 раз		43 раза		
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее	65, 72, 80, 80+	не менее		
				44 раз		39 раз		
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не менее	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
				12 раз				
			71, 79, 88, 98, 98+	не менее	65, 72, 80, 80+			
				10 раз				
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+		34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
						18		
			71, 79, 88, 98, 98+		65, 72, 80, 80+	не менее		
						16		
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 1 сек
				15,0		18,3		
			71, 79, 88, 98, 98+	не более	65, 72, 80, 80+	не более		
				15,5		18,8		
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные
				18,0		20,0		

			71, 79, 88, 98, 98+	не более 18,5	65, 72, 80, 80+	не более 20,5	выполнил	е 1 сек
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 14,5	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 17,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 15,0	65, 72, 80, 80+	не более 17,5		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	сек	35, 38, 42, 46, 49, 50, 53, 58, 64+	не более 17,0	34, 37, 40, 43, 47, 50, 54, 59+	не более 20,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 1 сек
			71, 79, 88, 98, 98+	не более 17,5	65, 72, 80, 80+	не более 20,5		

**2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «дзюдо» спортивная дисциплина "весовая категория"**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- этап совершенствования спортивного мастерства: не ниже 1 спортивного разряда (min возраст - 14 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства					Критерии оценки
			Возрастная группа	Весовая кат (кг)	Юноши	Вес. кат (кг)	Девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Вне зависимости от возраста	55-66 кг	не менее 12			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				73-90 кг	не менее 10			
				100-100+ кг	не менее 8			
1.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	Вне зависимости от возраста			48-57 кг	не менее 10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
						63-70 кг	не менее 8	
						78-78+ кг	не менее 4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Вне зависимости от возраста	55-66 кг	не менее 30	48-57 кг	не менее 25	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				73-90 кг	не менее 25		63-70 кг	

				100-100+ кг	не менее 20	78-78+ кг	не менее 15	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	Вне зависимости от возраста	55-66 кг	не менее 25	48-57 кг	не менее 20	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				73-90 кг	не менее 20	63-70 кг	не менее 15	
				100-100+ кг	не менее 15	78-78+ кг	не менее 10	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Вне зависимости от возраста	Вне зависимости от весовой категории	не менее +6 см	Вне зависимости от весовой категории	не менее +10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Вне зависимости от возраста	55-66 кг	не менее 170	48-57 кг	не менее 160	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				73-90 кг	не менее 150	63-70 кг	не менее 140	
				100-100+ кг	не менее 110	78-78+ кг	не менее 100	
1.7.	Челночный бег 3x10 м	сек	Вне зависимости от возраста	55-66 кг	не более 10,1	48-57 кг	не более 10,5	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				73-90 кг	не более 10,3	63-70 кг	не более 10,7	
				100-100+ кг	не более 10,5	78-78+ кг	не более 10,9	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	Вне зависимости от возраста	55-73 кг	не более 20,0	48-63 кг	не более 22,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
				81-100+	не более 21,0	70-78+	не более 24,0	
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через	сек	Вне зависимости от возраста	55-73 кг	не более 19,0	48-63 кг	не более 21,0	5 баллов – выполнил

	спину)			81-100+	не более 21,0	70-78+	не более 23,0	0 баллов – не выполнил
<b>3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «лыжные гонки»</b>								
К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже первого спортивного разряда (min возраст - 15 лет);								
этап совершенствования спортивного мастерства: не ниже спортивног разряда "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 15 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег 100 м	сек	не более 16,0	не более 16,8			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 155	не менее 200	не менее 185	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
1.4.	**Бег 1000 м	мин/сек	не более 4.00	не более 4.15			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.5.	***Бег 2000 м	мин/сек			не более 7,40	не более 8,35	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.6.	***Бег 3000 м	мин/сек	не более 10,30	не более 11,30	не более 9,40	не более 11,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Десятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	не менее 24.00	не менее 22.00	не менее 25.00	не менее 23.00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 20 см

2.2.	Отжимание на брусьях. Исходное положение — упор на параллельных брусьях.	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
			25	10	30	20		
2.3.	*Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин/сек	не более	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
			14.20	15.20				
2.4.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин/сек	не более	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
			13.00	14.30				
2.5.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек				не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
						17,00		
2.6.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек				не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
						28,30		
2.7.	*Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин/сек				не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
						17,40		
2.8.	*Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин/сек				не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
						31,00		

\* Поступающие предоставляют протоколы с официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, текущего спортивного сезона:

\*\*Бег 1000 м, 200м по пересеченной местности

\*\*\*Бег 3000 м по стадиону

#### 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «биатлон»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже первого спортивного разряда по биатлону и (или) лыжным гонкам (min возраст - 15 лет);

- этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	сек	не более	не более			5 баллов –	+ 1 балл за

			9	9,6			выполнил 0 баллов – не выполнил	каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
			170	160	230	190		
1.3.	Бег 100 м	сек	не более	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			15,3	16,7				
1.4.	Бег 100 м с низкого старта	сек			не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
					13,4	15,7		
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			7	4	14	6		
1.6.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30с	количество раз	не менее	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 подъема
			25	30				
1.7.	Исходное положение — упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз			не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительных 3 упражнения
					25	15		
1.8.	Бег 3000м по пересеченной местности	мин/сек			не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
					11.00			
1.9.	Бег 2000м по пересеченной местности	мин/сек				не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
						8,35		
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег 1000м по пересеченной местности	мин/сек	не более	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
			4.00	4.20				
2.2.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек	не более	не более		не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 15 сек
			22.00	25.00		17.10		
2.3.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек			не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 15 сек
					31.10			

2.4.	Десятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			22.00	18.00	25.00	20.80		
2.5.	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 5000м	мин/сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 15 сек
			18.00	17.00	17.00	16.00		

\* Поступающие предоставляют протоколы с официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, текущего спортивного сезона:

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «футбол»  
**спортивная дисциплина «футзал»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

этап совершенствования спортивного мастерства: второй спортивный разряд (min возраст - 14 лет);

этап высшего спортивного мастерства: первый спортивный разряд (min возраст - 16 лет)

№ п/п	Упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного мастерства)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Критерии оценки		
						Юноши	

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Бег 10 м с высокого старта, сек	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
		2,20				
1.2.	Бег 30 м	не более	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
		5,40	4,60	4,30		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
		160	215	250		
1.4.	Бег на 15 м с высокого старта, сек		не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,2 сек
			2,53	2,35		
1.5.	Челночный бег 3x10 м, сек	не более	не более	не более	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,2 сек

		8,70	8,50	8,10	0 баллов – не выполнил	
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами, см	не менее 20	не менее 27	не менее 40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 см
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6), сек	не более 29,4	не более 26	не более 25,5	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,2 сек
<b>б. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих по виду спорта «волейбол» спортивная дисциплина «волейбол»</b>						
К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:						
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): с третьего года обучения - не ниже 3 спортивного разряда (min возраст - 14 лет);						
этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд (min возраст - 14 лет)						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более 10,4	не более 8,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 200	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		не менее 12	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 30	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +11	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5x6 м	сек	не более 11,5	не более 11,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 1 м
			10	16		
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			40	45		

### 3. Техническое мастерство

3.1.	Верхняя передача мяча (10 передач в 4 зону)	количество попаданий	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое попадание в кольцо
			6	8		
3.2.	Нижняя передача (10 передач в зону связующего)	количество попаданий	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое попадание в кольцо
			6	8		
3.3.	Нападающий удар (3 удара в зоны по своему ранее озученному выбору и 2 удара по зонам, которые указал тренер)	количество попаданий	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+2 балла за каждое попадание в зону
			3	4		
3.4.	Подача (по 1 подаче в каждую зону)	количество попаданий	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+2 балла за каждое попадание в зону
			3	4		

### 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «баскетбол»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд (min возраст - 14 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			13	36		
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			9,0	7,2		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			150	215		
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
			32	35		

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			10,0	8,6		
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			35	39		
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			65	60		
2.3.	Бег на 14 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			3,0	2,6		
3. Техническое мастерство						
3.1.	Полигон (ведение мяча через конусы, бросок в корзину правой рукой с двух шагов, бросок с правого угла штрафной линии, бросок с левого угла штрафной линии, ведение мяча, остановка в зоне передачи мяча, передача мяча тренеру и получение обратно, бросок в корзину левой рукой с двух шагов, два броска в корзину со штрафной линии)	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек  + 1 балл за каждое попадание в кольцо (всего может быть 6 бросков)
			33,0	30,9		
3.2.	Упражнение "Квадрат" на перемещение в защитной стойке баскетболиста по периметру 3-х секндной зоны	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			13,5	12,5		

8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих <b>по виду спорта «тхэквондо» спортивная дисциплина "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"</b>								
К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения : не ниже второго спортивного разряда (min возраст - 12лет);								
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			10,4	10,9	8,2	9,6		

1.2.	Бег на 1500 м	мин/сек	не более	не более			5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
			8.05	8.29				
1.3.	Бег на 2000 м	мин/сек			не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые 0,1 сек
					8.10	10.00		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
			18	9	36	15		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 за каждый дополнительный 1 см
			+5	+6	+11	+15		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			8,7	9,1	7,9	8,2		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			160	145	180	165		
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			4		12			
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		не менее		не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
				11		8		
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			36	30	46	40		
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин/сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			1.25	1.35	1.15	1.25		
2.2.	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			18	16	20	18		

**9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «триатлон»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения : не ниже третьего спортивного разряда (min возраст - 11 лет);								
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег 60 м	сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			10,9	11,3	9,6	10,6		
1.2.	Бег на 2000 м	мин,сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждую 1 сек
			10,2	12,10	8,00	9,00		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
			13	7	24	10		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			150	135	190	160		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Плавание 200м	мин,сек	не более	не более			5 баллов -	+1 балл за

			3,50	4,10			выполнил 0 баллов - не выполнил	каждую дополнительную 1сек
2.2.	Плавание 300м	мин,сек			не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждую дополнительную 1сек
					4,30	4,50		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			65	60	65	60		

**10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для поступающих по виду спорта «бокс»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: - не ниже 1 юношеского спортивного разряда ( min возраст - 13 лет);

этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" ( min возраст - 14 лет).

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
			возрастная группа 13 лет	возрастная группа 14-15 лет		
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2	не более 8,1	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.2.	Бег на 2000 м	мин/сек		не более 8,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.3.	Бег на 1500 м	мин/сек	не более 7,55		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 37	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	не менее 13	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +11	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см

1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,5		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162	не менее 218	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 50	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
1.10.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	не менее 40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м
			возрастная группа 14-15 лет	возрастная группа 16-17 лет		
1.11.	Бег на 60м	с	не более 9,1		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.12.	Бег на 100м	с		не более 13,4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
1.13.	Бег на 2000м	мин/сек	не более 9,27		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.14.	Бег на 3000м	мин/сек		не более 12,40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	не менее 42	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.16.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.17.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +13	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см
1.18.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	не менее 230	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
1.19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	не менее 50	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
1.20.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 35		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1м

1.21	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин/сек		не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 сек
				23,30		
			для возрастной группы 16-17 лет	для возрастной группы 18 лет и старше		
1.24	Бег на 100 м	с	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
			14,1	13,2		
1.25	Бег на 3000 м	мин/сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
			14,10	12,15		
1.26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
			32	45		
1.27	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			12	15		
1.28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1см
			+8	+13		
1.29	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5см
			213	233		
1.30	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
			41	50		
1.31	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин/сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
			25,00	23,00		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1с
			27	25		
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз		не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 раз
				10		
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз		не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10 раз
				10		
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 26 раз
			26	26		
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 100 раз
			244	303		

**11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для поступающих по виду спорта «тяжелая атлетика»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): с третьего года обучения - не ниже третьего спортивного разряда (min возраст - 12 лет)

этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 15 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160		не менее 215      180		5 баллов  +1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее 36      15		5 баллов  + 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5      + 6		не менее +2      +3		5 баллов  +1 балл за каждый дополнительный 3 см
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз			не менее 12      -		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение
2.2.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз			не менее -      18		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упражнение
2.3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз			не менее 18      15		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упр
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с			не менее 16,0      12,0		5 баллов  +1 балл за каждые дополнительные 0,1 с.
2.5.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее 1		не менее		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упр
2.6.	Приседания (с удержанием грифа весом 20кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее 1		не менее		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упр
2.7.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела)	количество раз	не менее 8      6		не менее		5 баллов  +1 балл за каждое 1 дополнительное упр

**12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих  
по виду спорта «водное поло»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 3 юношеского спортивного разряда (min возраст - 13 лет);								
этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд, (min возраст - 13 лет)								
этап высшего спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", (min возраст - 14 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Девушки	Критерии оценки				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
возрастная группа 11-12 лет								
1.1.	Бег 30м	сек	не более	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
			5,8	0 баллов – не выполнил				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			
			145	0 баллов – не выполнил				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
			9	0 баллов – не выполнил				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см			
			+6	0 баллов – не выполнил				
возрастная группа 13-15 лет								
1.5.	Бег 60м	сек	не более	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
			10,4	0 баллов – не выполнил				
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
			10	0 баллов – не выполнил				
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 см			
			+8	0 баллов – не выполнил				
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 5 см			
			160	0 баллов – не выполнил				
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
			34	0 баллов – не выполнил				

2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 2x15м с высокого старта	сек	не более 7,3	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
2.3.	Плавание вольным стилем на 100м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 1, 50	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
2.4.	Плавание вольным стилем на 100м (для вратаря)	мин/сек	не более 2, 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
2.5.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			
Этап совершенствования спортивного мастерства								
3. Нормативы общей физической подготовки								
возрастная группа 13-15 лет								
3.1.	Бег 60м	сек	не более 9,6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см			
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 5 см			
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее 43	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение			
возрастная группа 16-17лет								
3.6.	Бег 100м	сек	не более 16,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			

3.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см			
3.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 44	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
возрастная группа 18 лет и старше								
3.11.	Бег 100м	сек	не более 16,4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 0,1 сек			
3.12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
3.13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см			
3.14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			
3.15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 43	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений			
4. Нормативы специальной физической подготовки								
4.1.	Плавание вольным стилем на 100м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 1, 17	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
4.2.	Плавание брассом на 100м (для вратарей)	мин/сек	не более 1,40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
4.3.	Плавание вольным стилем на 400м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 5,45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «плавание»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже - 2 спортивного разряда (min возраст - 12 лет - девушки, 13 лет - юноши);  
этап совершенствования спортивного мастерства: - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 12 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (этап)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
					Юноши/мужчины	Девушки/женщины		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег 1000м	мин/сек	не более				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 20 сек
			5,5	6,2				
1.2.	Бег на 2000м	мин/сек			не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 30 сек
					9,2	10,4		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительных 5 сгибаний и разгибаний
			13	7	15 раз			
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз			не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 2 подтягивание
					8 раз			
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 3 см
			+4	+5	+9	+13		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,3 сек
			9,3	9,5	8,5	8,9		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			140	130	183	167		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг. за головой. Бросок мяча вперед	м.	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см
			4,0	3,5	5,3	4,5		

							выполнил	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 10см
			7,0	8,0	11,0			
2.5.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см			не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
					45	35		

**14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «сноуборд»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 3 спортивный разряда (min возраст - 13 лет)

этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 13 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			6,0	6,2				
1.2.	Бег на 100 м	с			не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
					14,0	14,5		
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			9,3	9,5	8,0 сек	8,5 сек		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			+4	+5	+7	+10		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
			140	130	225	200		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 подъем
			32	27	30	27		

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
			3		10 раз			
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 отжимание
					20 раз			
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 50 м
			1100	900	1400	1250		
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			4,5	4,0	7,0	6,5		
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 см
			35	30	45 см	38 см		

15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «спортивная борьба» **спортивная дисциплина "вольная борьба"**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки				
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	с	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
			8,2					
1.2.	Бег 2000 м	мин,с	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сек			
			8,10					
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 сгибаний и разгибаний			
			36					
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	5 баллов – выполнил	+ 1 балл			

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	0 баллов – не выполнил	за каждый дополнительные 1 см			
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек			
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см			
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 подъемов			
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание			
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 подъем			
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20 раз	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение			
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47 см	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 см			
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0 метров	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см			
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0 метров	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см			
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3 метров	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см			