

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа «Обь»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Обь»

Д. А. Чаховский

приказ от «31» сентября 2023 № 37-ср

**ПОЛОЖЕНИЕ
о переводе и отчислении обучающихся МБУДО СШ «Обь»**

1. Общие положения

1.1. Положение о переводе и отчислении обучающихся МБУДО СШ «Обь» (далее – Положение) регулирует порядок и основания перевода и отчисления обучающихся МБУДО СШ «Обь» (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации:

Федеральным законом от 14.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.10.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

Приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

Приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

2. Порядок перевода обучающихся

2.1. Перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год, осуществляется при условии выполнения ими требований к уровню освоения этапа (периода подготовки) по реализуемым программам.

2.2. Перевод осуществляется по результатам приема контрольных нормативов (тестирования) по общей физической, специальной физической и технической подготовке, на основании выполнения требований по присвоению спортивных разрядов и участию в спортивных мероприятиях, в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта вольная борьба, тяжелая атлетика.

2.3. Если на одном из этапов подготовки результаты обучающегося не соответствуют программным требованиям по видам спорта вольная борьба, тяжелая атлетика, перевод на следующий тренировочный год, этап подготовки не допускается.

2.4. Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования для перевода на следующий учебно-тренировочный год, этап подготовки, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе (тренировочном годе) повторно, но не более одного раза на данном этапе, при повторном невыполнении требований программы обучающиеся отчисляются.

2.5. Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для зачисления на следующий этап подготовки (учебно-тренировочный год), но успешно выполняющие программные требования, в исключительных случаях, могут быть переведены при персональном разрешении врача по спортивной медицине.

2.6. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании приказа директора.

3. Условия и порядок перевода обучающихся в другие организации

3.1. В МБУДО СШ «Обь» предусмотрен перевод наиболее перспективных обучающихся для повышения спортивного мастерства по реализуемым видам спорта в иные физкультурно-спортивные организации.

3.2. Перевод обучающихся осуществляется, в соответствии с договором, заключённым между организациями. Выступление переведенных, спортсменов на соревнованиях осуществляется в течение установленного в договоре срока и на прописанных в договоре условиях.

3.3. Для рассмотрения вопроса перевода в другую физкультурно-спортивную организацию обучающийся, родитель (законный представитель) от имени обучающегося предоставляет:

а) личное заявление о переводе на имя директора, в котором указываются:

- организация, в которой обучающийся состоит в настоящее время;
- организация, в которую обучающийся переводится;
- мотивы перевода обучающийся;

- согласие родителей несовершеннолетнего обучающегося, либо подпись об ознакомлении с заявлением.

б) копия заявления обучающегося в организацию, в которую он переводится;

в) копию приказа о зачислении обучающегося в переведенное учреждение;

г) ходатайство о переводе обучающегося от другой спортивной организации.

Учреждение оставляет за собой право запрашивать в физкультурной спортивной организации все документы, необходимые для решения конкретного вопроса по переводу обучающегося, а в случае не предоставления запрашиваемых документов в двухнедельный срок со дня подачи заявления о переводе, принимать решение на основании имеющихся документов по собственному усмотрению.

3.4. Руководство Учреждения информирует о своем решении путем непосредственного вручения копии приказа о переводе обучающегося в другую физкультурно-спортивную организацию.

3.5. В случае отсутствия документов, перечисленных в пункте 4.3. вопрос о переводе обучающегося в другую физкультурно-спортивную организацию не рассматривается, обучающийся считается продолжающим подготовку в организации, спортивные результаты обучающегося идут в зачет профессиональной деятельности тренера-преподавателя, под чьим руководством обучающийся проходит учебно-тренировочный процесс, в зачет деятельности Учреждения.

3.6. В случае нарушения требований к организации перевода обучающегося (предоставлению документов, сроков подачи документов, порядка и регламента деятельности по переводу и т.п.) другой физкультурно-спортивной организацией, Учреждения вправе обратиться в вышестоящий орган (управление физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска, Федерацию по виду спорта) с претензией, протестом, требованием вынесения штрафных санкций.

4. Условия и порядок отчисления обучающихся

4.1. Обучающиеся могут быть отчислены из Учреждения на любом этапе многолетнего учебно-тренировочного процесса в следующих случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации:

- по личному заявлению лиц, учебно-тренировочного процесса и его родителей (законных представителей);
- медицинскому заключению о состоянии здоровья, препятствующему дальнейшему прохождению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- за невыполнение в установленные сроки без уважительных причин контрольно-переводных нормативов (за исключением случаев, когда тренером-преподавателем принято решение о предоставлении возможности обучающемуся продолжить повторную подготовку);

- за совершенные противоправные действия, грубые и неоднократные нарушения правил внутреннего распорядка обучающихся, Устава Учреждения;
- за установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- за пропуск более 40 % учебно-тренировочных занятий в течении месяца без уважительной причины;
- за нарушение спортивной этики;
- за нарушение спортивного режима;
- за невыполнение индивидуального плана подготовки по неуважительным причинам;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения.

4.2. Решение об отчислении по результатам невыполнения федеральных стандартов по видам спорта принимается Педагогическим советом на основании служебной записки тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

4.3. Досрочное отчисление обучающихся из Учреждения по причине прекращения посещения учебно-тренировочных занятий в течение длительного срока (более 40% учебно-тренировочных занятий в течение месяца) без оповещения о причинах отсутствия осуществляется по служебной записке тренера-преподавателя.

4.4. Досрочное отчисление обучающихся из Учреждения за совершение противоправных действий, систематическое нарушение Правил внутреннего распорядка обучающихся, неоднократные нарушения Устава применяется, если меры воспитательного характера не дали результата и дальнейшее пребывание занимающегося в Учреждении оказывает отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права, права работников, а также нормальное функционирование Учреждения.

4.5. Досрочное прекращение отношений по инициативе родителей (законных представителей) обучающегося не влечет для них каких-либо дополнительных, в том числе материальных, обязательств перед Учреждением, если это не связано с нанесением материального ущерба Учреждению.

4.6. При досрочном прекращении отношений по инициативе обучающегося и/или родителей (законных представителей), подают на имя директора заявление об отчислении в письменной форме.

4.7. При досрочном прекращении отношений Учреждение по заявлению обучающегося и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, выдает выписку из приказа о прохождении учебно-тренировочного процесса по соответствующей программе.

4.8. Обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки учебно-тренировочного процесса, выполнившие (подтвердившие) разрядные нормы

и требования федерального стандарта по виду спорта, считаются выпускниками, отчисляются из Учреждения приказом директора.

4.9. По завершению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки обучающимся выдается квалификационная книжка.

4.10. Права и обязанности обучающегося, предусмотренные законодательством и локальными актами Учреждения, прекращаются с момента отчисления обучающегося из Учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на второй год этапа начальной
подготовки**

Таблица –1

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,7 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин., 22 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин., 18 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин, 45 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| | Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 3 с) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на третий год этапа начальной
подготовки**

Таблица –2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин., 20 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин., 15 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин, 42 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| | Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 4 с) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад(не менее 5,5 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 4,95 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) |

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на второй год в группы тренировочного
этапа**

Таблица –3

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 (не более 5,4 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,3 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин., 16 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин., 5 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин., 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 17 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,2 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Прыжок в высоту с места(не менее 48 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5,2 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: 10 бросков манекена подворотом (30 сек.); Забегание на мосту 5-влево, 5 - вправо (40 сек.) |

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на третий год тренировочного этапа

Таблица –4

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 (не более 5,2 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин., 14 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин., 20 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| | Прыжок в высоту с места(не менее 50 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: 10 бросков манекена подворотом (30 сек.); 5-кратное выполнения упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.) - 15 Забегание на мосту 10-влево, 10- вправо (сек) - 45 |

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на четвертый год тренировочного этапа**

Таблица –5

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 (не более 5,1 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,0 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин., 12 с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин., 50 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин., 10 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 15 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| | Прыжок в высоту с места(не менее 55 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа 10 бросков манекена прогибом (30 сек.); 5-кратное выполнения упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.) - 12 Забегание на мосту 15-влево, 15- вправо (сек) - 50 |

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на второй и третий года этапа совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица –6

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| | Бег 60 м (не более 8,7 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 6,7 с) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 420°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 08 с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин. 46 с) |
| | Бег 1500 м (не более 6 мин. 40 с) |
| | Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| | Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 40 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 65 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6,1 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 25 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 25 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа Максимальный поворот в выпрыгивании (град) – 510 Забегание на мосту – 15- влево, 15 – вправо (сек) – 45 10 бросков манекена прогибом (сек) - 25 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на второй год на этапе начальной подготовки**

Таблица –7

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 145 | 135 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 9 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 7 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на третий год на этапе начальной подготовки**

Таблица –8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух | количество | не менее | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
| | ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | раз | 12 | 10 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 9 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица –9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 185 | 170 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 14 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 12 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой | с | Не менее | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
| | перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | | 15 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на третий год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица –10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 16 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 17 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 17 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на четвертый год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица –11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|--------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием | см | не менее | |

| | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
| | двумя ногами, с приземлением на обе ноги | | 200 | 190 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 18 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 18 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 20 | 17 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на пятый год на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица –12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 220 | 200 |
| 2. | Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течение 10 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 20 |
| 3. | 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 течение 30 с. | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 21 |

| | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----|
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 22 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 25 | 22 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица –13

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 250 | 230 |
| 2 | 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 30 с. | Количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 3 | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 4 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | - |
| 5 | Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | - | 25 |
| 6 | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | Не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | см | не менее | |
| | | | 7 | 5 |