

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
МБУДО СШ «Оскол»
протокол № 1 от «29» июня 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МБУДО СШ «Оскол»
от «29» июня 2023 г. № 29

**Положение
о системе оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора лиц
для зачисления в муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Оскол»
(новая редакция)**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. №127-ФЗ, приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Оскол» (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует систему оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора лиц для зачисления в группы спортивной подготовки Учреждения.

1.3. Индивидуальный отбор осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих в целях зачисления в Учреждение наиболее способных и подготовленных лиц к освоению программ спортивной подготовки по видам спорта соответствующего этапа и достижения уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

1.4. Зачисление поступающих в Учреждение осуществляется по наивысшей сумме баллов по итогам прохождения индивидуального отбора лиц для зачисления в Учреждение.

**2. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения)
по виду спорта «гиревой спорт»**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	Мальчики	Девочки	
Бег на 30 м	более 6,2 с	более 6,4 с	0
	6,2 с	6,4 с	1
	6,1 с	6,3 с	2

	6,0 с	6,2 с	3
	5,9 с	6,1 с	4
	5,8 с и менее	6,0 с и менее	5
Бег на 1000 м	более 6 мин 10 с	более 6 мин 30 с	0
	6 мин 10 с	6 мин 30 с	1
	6 мин 9 с	6 мин 29 с	2
	6 мин 8 с	6 мин 28 с	3
	6 мин 7 с	6 мин 27 с	4
	6 мин 6 с и менее	6 мин 26 с и менее	5
Челночный бег 3 x 10 м	более 9,6 с	более 9,9 с	0
	9,6 с	9,9 с	1
	9,5 с	9,8 с	2
	9,4 с	9,7 с	3
	9,3 с	9,6 с	4
	9,2 с и менее	9,5 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	менее 10 раз	менее 5 раз	0
	10 раз	5 раз	1
	11 раз	6 раз	2
	12 раз	7 раз	3
	13 раз	8 раз	4
	14 раз и более	9 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее + 2 см	менее +3 см	0
	+ 2 см	+3 см	1
	+ 3 см	+4 см	2
	+4 см	+5 см	3
	+5 см	+6 см	4
	+6 см и более	+7 см и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 130 см	менее 120 см	0
	130 см	120 см	1
	131 см	121 см	2
	132 см	122 см	3
	133 см	123 см	4
	134 см и более	124 см и более	5

Минимальное количество баллов – 6

Максимальное количество баллов – 30.

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

3. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «гиревой спорт»

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	Мальчики	Девочки	
Бег на 30 м	более 6,0 с	более 6,2 с	0
	6,0 с	6,2 с	1
	5,9 с	6,1 с	2
	5,8 с	6,0 с	3
	5,7 с	5,9 с	4
	5,6 с и менее	5,8 с и менее	5

Бег на 1000 м	более 6 мин 10 с	более 6 мин 30 с	0
	6 мин 10 с	6 мин 30 с	1
	6 мин 9 с	6 мин 29 с	2
	6 мин 8 с	6 мин 28 с	3
	6 мин 7 с	6 мин 27 с	4
	6 мин 6 с и менее	6 мин 26 с и менее	5
Челночный бег 3 x 10 м	более 9,3 с	более 9,5 с	0
	9,3 с	9,5 с	1
	9,2 с	9,4 с	2
	9,1 с	9,3 с	3
	9,0 с	9,2 с	4
	8,9 с и менее	9,1 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	менее 13 раз	менее 7 раз	0
	13 раз	7 раз	1
	14 раз	8 раз	2
	15 раз	9 раз	3
	16 раз	10 раз	4
	17 раз и более	11 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее + 4 см	менее +5 см	0
	+ 4 см	+5 см	1
	+ 5 см	+6 см	2
	+ 6 см	+7 см	3
	+7 см	+8 см	4
	+8 см и более	+9 см и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 135 см	менее 125 см	0
	135 см	125 см	1
	136 см	126 см	2
	137 см	127 см	3
	138 см	128 см	4
	139 см и более	129 см и более	5

Минимальное количество баллов – 6

Максимальное количество баллов – 30.

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

4. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) по виду спорта «гиревой спорт»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 м	более 10,4 с	более 10,9 с	0
	10,4 с	10,9 с	1
	10,3 с	10,8 с	2
	10,2 с	10,7 с	3
	10,1 с	10,6 с	4
	10,0 с и менее	10,5 с и менее	5
Бег на 2000 м	более 10 мин 10 с	более 13 мин 00 с	0
	10 мин 10 с	13 мин 00 с	1
	10 мин 9 с	12 мин 59 с	2

	10 мин 8 с	12 мин 58 с	3
	10 мин 7 с	12 мин 57 с	4
	10 мин 6 с и менее	12 мин 56 с и менее	5
Челночный бег 3x10 м	более 9,0 с	более 10,4 с	0
	9,0 с	10,4 с	1
	8,9 с	10,3 с	2
	8,8 с	10,2 с	3
	8,7 с	10,1 с	4
	8,6 с и менее	10,0 с и менее	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +3 см	менее +4 см	0
	+3 см	+ 4 см	1
	+4 см	+ 5 см	2
	+5 см	+ 6 см	3
	+ 6 см	+ 7 см	4
	+ 7 см и более	+ 8 см и более	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 18 раз	менее 9 раз	0
	18 раз	9 раз	1
	19 раз	10 раз	2
	20 раз	11 раз	3
	21 раз	12 раз	4
	22 раза и более	13 раз и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 150 см	менее 135 см	0
	150 см	135 см	1
	151 см	136 см	2
	152 см	137 см	3
	153 см	138 см и	4
	154 см и более	139 и более	5
2. 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»		

Минимальное количество баллов – 6

Максимальное количество баллов – 30.

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

5. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки) и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 м	более 9,2 с	более 10,2 с	0
	9,2 с	10,2 с	1
	9,1 с	10,1 с	2

	9,0 с	10,0 с	3
	8,9 с	9,9 с	4
	8,8 с и менее	9,8 с и менее	5
Бег на 2000 м	более 9 мин 10 с	более 10 мин 10 с	0
	9 мин 10 с	10 мин 10 с	1
	9 мин 9 с	10 мин 9 с	2
	9 мин 8 с	10 мин 8 с	3
	9 мин 7 с	10 мин 7 с	4
	9 мин 6 с и менее	10 мин 6 с и менее	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	менее 35 раз	менее 31 раза	0
	35 раз	31 раз	1
	36 раз	32 раза	2
	37 раз	33 раза	3
	38 раз	34 раза	4
	39 раз и более	35 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +6 см	менее +8 см	0
	+6 см	+ 8 см	1
	+7 см	+ 9 см	2
	+8 см	+ 10 см	3
	+ 9 см	+ 11 см	4
	+ 10 см и более	+ 12 см и более	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 36 раз	менее 15 раз	0
	36 раз	15 раз	1
	37 раз	16 раз	2
	38 раз	17 раз	3
	39 раз	18 раз	4
	40 раз и более	19 раз и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 190 см	менее 170 см	0
	190 см	170 см	1
	191 см	171 см	2
	192 см	172 см	3
	193 см	173 см и	4
	194 см и более	174 см и более	5
2. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Минимальное количество баллов – 6

Максимальное количество баллов – 30.

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

6. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	1. Нормативы общей физической подготовки		
	мальчики	девочки	
	более 10,3 с	более 10,6 с	0
	10,3 с	10,6 с	1

Челночный бег 3 х 10 м	10,2 с	10,5 с	2
	10,1 с	10,4 с	3
	10,0 с	10,3 с	4
	9,9 с и менее	10,2 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 8 раз	менее 5 раз	0
	8 раз	5 раз	1
	9 раз	6 раз	2
	10 раз	7 раз	3
	11 раз	8 раз	4
	12 раз и более	9 раз и более	5
Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	менее 2 раз	-	0
	2 раза	-	1
	3 раза	-	2
	4 раза	-	3
	5 раз	-	4
	6 раз и более	-	5
Подтягивание из виса лежа хватом на низкой перекладине 90 см	-	менее 5 раз	0
	-	5 раз	1
	-	6 раз	2
	-	7 раз	3
	-	8 раз	4
	-	9 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	менее +1 см	менее +3 см	0
	+1 см	+3 см	1
	+2 см	+4 см	2
	+3 см	+5 см	3
	+4 см	+6 см	4
	+5 см и более	+7 см и более	5
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	менее 110 см	менее 105 см	0
	110 см	105 см	1
	111 см	106 см	2
	112 см	107 см	3
	113 см	108 см	4
	114 см и более	109 см и более	5
1. Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	менее 5 раз	менее 5 раз	0
	5 раз	5 раз	1
	6 раз	6 раз	2
	7 раз	7 раз	3
	8 раз	8 раз	4
	9 раз и более	9 раз и более	5
Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	0
	5 с	5 с	1
	6 с	6 с	2
	7 с	7 с	3
	8 с	8 с	4
	9 с и более	9 с и более	5

Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	0
	5 с	5 с	1
	6 с	6 с	2
	7 с	7 с	3
	8 с	8 с	4
	9 с и более	9 с и более	5

Минимальное количество баллов – 8.

Максимальное количество баллов – 40.

Поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов.

7. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	1. Нормативы общей физической подготовки		
	мальчики	девочки	
Челночный бег 3 x 10 м	более 10,0 с	более 10,4 с	0
	10,0 с	10,4 с	1
	9,9 с	10,3 с	2
	9,8 с	10,2 с	3
	9,7 с	10,1 с	4
	9,6 с и менее	10,0 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 6 раз	0
	10 раз	6 раз	1
	11 раз	7 раз	2
	12 раз	8 раз	3
	13 раз	9 раз	4
	14 раз и более	10 раз и более	5
Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	менее 3 раз	-	0
	3 раза	-	1
	4 раза	-	2
	5 раз	-	3
	6 раз	-	4
	7 раз и более	-	5
Подтягивание из виса лежа хватом на низкой перекладине 90 см	-	менее 6 раз	0
	-	6 раз	1
	-	7 раз	2
	-	8 раз	3
	-	9 раз	4
	-	10 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	менее +3 см	менее +5 см	0
	+3 см	+5 см	1
	+4 см	+6 см	2
	+5 см	+7 см	3
	+6 см	+8 см	4
	+7 см и более	+9 см и более	5
	менее 120 см	менее 115 см	0

Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	120 см	115 см	1
	121 см	116 см	2
	122 см	117 см	3
	123 см	118 см	4
	124 см и более	119 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	менее 6 раз	менее 6 раз	0
	6 раз	6 раз	1
	7 раз	7 раз	2
	8 раз	8 раз	3
	9 раз	9 раз	4
	10 раз и более	10 раз и более	5
Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	менее 6 с	менее 6 с	0
	6 с	6 с	1
	7 с	7 с	2
	8 с	8 с	3
	9 с	9 с	4
	10 с и более	10 с и более	5
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	менее 6 с	менее 6 с	0
	6 с	6 с	1
	7 с	7 с	2
	8 с	8 с	3
	9 с	9 с	4
	10 с и более	10 с и более	5

Минимальное количество баллов – 8.

Максимальное количество баллов – 40.

Поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов.

8. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	1. Нормативы общей физической подготовки		
	юноши	девушки	
Челночный бег 3 x 10 м	более 9,6 с	более 10,4 с	0
	9,6 с	10,4 с	1
	9,5 с	10,3 с	2
	9,4 с	10,2 с	3
	9,3 с	10,1 с	4
	9,2 с и менее	10,0 с и менее	5
Бег 20 м с высокого старта	более 4,5 с	более 4,8 с	0
	4,5 с	4,8 с	1
	4,4 с	4,7 с	2

	4,3 с	4,6 с	3
	4,2 с	4,5 с	4
	4,1 с и менее	4,4 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 7 раз	0
	10 раз	7 раз	1
	11 раз	8 раз	2
	12 раз	9 раз	3
	13 раз	10 раз	4
	14 раз и более	11 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	менее +4 см	менее +5 см	0
	+4 см	+5 см	1
	+5 см	+6 см	2
	+6 см	+7 см	3
	+7 см	+8 см	4
	+8 см и более	+9 см и более	5
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	менее 140 см	менее 120 см	0
	140 см	120 см	1
	141 см	121 см	2
	142 см	122 см	3
	143 см	123 см	4
	144 см и более	124 см и более	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	менее 27 раз	менее 21 раза	0
	27 раз	21 раз	1
	28 раз	22 раза	2
	29 раз	23 раза	3
	30 раз	24 раза	4
	31 раз и более	25 раз и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Лазание по канату с помощью ног 4 м	без учета времени	-	зачет/ незачет
Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времен	зачет/ незачет
Подъем переворотом в упор из вися на перекладине	менее 5 раз	-	0
	5 раз		1
	6 раз		2
	7 раз		3
	8 раз		4
	9 раз и более		5
Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди	-	менее 3 раз	0
		3 раза	1
		4 раза	2
		5 раз	3
		6 раз	4
		7 раз и более	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 5 раз	-	0
	5 раз		1
	6 раз		2
	7 раз		3
	8 раз		4

	9 раз и более		5
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «ВЫСОКИЙ угол»	-	менее 10 раз	0
		10 раз	1
		11 раз	2
		12 раз	3
		13 раз	4
		14 раз и более	5
Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	менее 5 раз	менее 5 раз	0
	5 раз	5 раз	1
	6 раз	6 раз	2
	7 раз	7 раз	3
	8 раз	8 раз	4
	9 раз и более	9 раз и более	5
Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	0
	10 с	10 с	1
	11 с	11 с	2
	12 с	12 с	3
	13 с	13 с	4
	14 с и более	14 с и более	5
Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	0
	10 с	10 с	1
	11 с	11 с	2
	12 с	12 с	3
	13 с	13 с	4
	14 с и более	14 с и более	5
Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	менее 40 с	менее 40 с	0
	40 с	40 с	1
	41 с	41 с	2
	42 с	42 с	3
	43 с	43 с	4
	44 с и более	44 с и более	5
Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	0
	5 с	5 с	1
	6 с	6 с	2
	7 с	7 с	3
	8 с	8 с	4
	9 с и более	9 с и более	5
3. Уровень 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»		

Минимальное количество баллов – 13

Максимальное количество баллов – 65.

Поступающему необходимо набрать не менее 13 баллов.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

9. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования по виду спорта «спортивная гимнастика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	1. Нормативы общей физической подготовки		
	юноши	девушки	
Челночный бег 3 x 10 м	более 7,8 с	более 8,2 с	0
	7,8 с	8,2 с	1
	7,7 с	8,1 с	2
	7,6 с	8,0 с	3
	7,5 с	7,9 с	4
	7,4 с и менее	7,8 с и менее	5
Бег 20 м с высокого старта	более 3,8 с	более 4,4 с	0
	3,8 с	4,4 с	1
	3,7 с	4,3 с	2
	3,6 с	4,2 с	3
	3,5 с	4,1 с	4
	3,4 с и менее	4,0 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 24 раз	менее 12 раз	0
	24 раза	12 раз	1
	25 раз	13 раз	2
	26 раз	14 раз	3
	27 раз	15 раз	4
	28 раз и более	16 раз и более	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	менее +8 см	менее +10 см	0
	+8 см	+10 см	1
	+9 см	+11 см	2
	+10 см	+12 см	3
	+11 см	+13 см	4
	+12 см и более	+14 см и более	5
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	менее 200 см	менее 170 см	0
	200 см	171 см	1
	201 см	172 см	2
	202 см	173 см	3
	203 см	174 см	4
	204 см и более	175 см и более	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	менее 40 раз	менее 30 раз	0
	40 раз	30 раз	1
	41 раз	31 раз	2
	42 раза	32 раза	3
	43 раза	33 раза	4
	44 раза и более	34 раза и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Лазание по канату без помощи ног 4 м	более 12, 5 с	-	0
	12, 5 с		1
	12, 4 с		2
	12, 3 с		3
	12, 2 с		4
	12,1 с и менее		5

Лазание по канату без помощи ног 3 м	-	более 10 с	0
		10 с	1
		9 с	2
		8 с	3
		7 с	4
		6 с	5
Исходное положение- упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	менее 5 раз	-	0
	5 раз		1
	6 раз		2
	7 раз		3
	8 раз		4
	9 раз и более		5
Исходное положение – Упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	-	менее 5 раз	0
		5 раз	1
		6 раз	2
		7 раз	3
		8 раз	4
		9 раз и более	5
Упор «уголом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	менее 20 раз		0
	20 раз		1
	21 раз		2
	22 раза		3
	23 раза		4
	24 раза и более		5
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	-	менее 15 раз	0
		15 раз	1
		16 раз	2
		17 раз	3
		18 раз	4
		19 раз и более	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 15 раз	-	0
	15 раз		1
	16 раз		2
	17 раз		3
	18 раз		4
	19 раз и более		5
Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	менее 10 с	-	0
	10 с		1
	11 с		2
	12 с		3
	13 с		4
	14 с и более		5
Исходное положение – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, отпустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения	-	менее 15 с	0
		15 с	1
		16 с	2
		17 с	3
		18 с	4
		19 с и более	5
Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	менее 5 раз	-	0
	5 раз		1
	6 раз		2
	7 раз		3

	8 раз		4
	9 раз и более		5
Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.	-	менее 5 раз	0
		5 раз	1
		6 раз	2
		7 раз	3
		8 раз	4
		9 раз и более	5
Стойка на руках на полу. Фиксация положения	-	менее 30 раз	0
		30 раз	1
		31 раз	2
		32 раз	3
		33 раз	4
		34 раза и более	5
Стоя на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	-	менее 30 раз	0
		30 раз	1
		31 раз	2
		32 раз	3
		33 раз	4
		34 раза и более	5
3. Уровень квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Минимальное количество баллов – 13 (юноши), 14 (девушки).

Максимальное количество баллов – 65 (юноши), 70 (девушки).

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

10. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «легкая атлетика»

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
Челночный бег 3 x 10 м	более 9,6 с	более 9,9 с	0
	9,6 с	9,9 с	1
	9,5 с	9,8 с	2
	9,4 с	9,7 с	3
	9,3 с	9,6 с	4
	9,2 с и менее	9,5 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 5 раз	0
	10 раз	5 раз	1
	11 раз	6 раз	2
	12 раз	7 раз	3
	13 раз	8 раз	4
	14 раз и более	9 раз и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 130 см	менее 120 см	0
	130 см	120 см	1
	131 см	121 см	2
	132 см	122 см	3
	133 см	123 см	4
	134 см и более	124 см и более	5

Прыжки через скакалку в течение 30 с	менее 25 раз	менее 30 раз	0
	25 раз	30 раз	1
	26 раз	31 раз	2
	27 раз	32 раза	3
	28 раз	33 раза	4
	29 раз и более	34 раза и более	5
Метание мяча весом 150 г	менее 24 м	менее 13 м	0
	24 м	13 м	1
	25 м	14 м	2
	26 м	15 м	3
	27 м	16 м	4
	28 м	17 м	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее + 2 см	менее +3 см	0
	+ 2 см	+3 см	1
	+ 3 см	+4 см	2
	+ 4 см	+5 см	3
	+5 см	+6 см	4
	+6 см и более	+7 см и более	5
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) мин, с	без учета времени		

Минимальное количество баллов – 6

Максимальное количество баллов – 30.

Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.

11. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «легкая атлетика»

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
Челночный бег 3 x 10 м	более 9,3 с	более 9,5 с	0
	9,3 с	9,5 с	1
	9,2 с	9,4 с	2
	9,1 с	9,3 с	3
	9,0 с	9,2 с	4
	8,9 с и менее	9,1 с и менее	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 13 раз	менее 7 раз	0
	13 раз	7 раз	1
	14 раз	8 раз	2
	15 раз	9 раз	3
	16 раз	10 раз	4
	17 раз и более	11 раз и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 140 см	менее 130 см	0
	140 см	130 см	1
	141 см	131 см	2
	142 см	132 см	3
	143 см	133 см	4
	144 см и более	134 см и более	5
	менее 30 раз	менее 35 раз	0

Прыжки через скакалку в течение 30 с	30 раз	35 раз	1
	31 раз	36 раз	2
	32 раз	37 раз	3
	33 раза	38 раза	4
	34 раза и более	39 раз и более	5
Метание мяча весом 150 г	менее 22 м	менее 15 м	0
	22 м	15 м	1
	23 м	16 м	2
	24 м	17 м	3
	25 м	18 м	4
	26 м	19 м	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее + 4 см	менее +5 см	0
	+ 4 см	+5 см	1
	+ 5 см	+6 см	2
	+ 6 см	+7 см	3
	+7 см	+8 см	4
	+8 см и более	+9 см и более	5
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) мин, с	более 16 мин 00 с	более 17 мин 30 с	0
	16 мин 00 с	17 мин 30 с	1
	15 мин 59 с	17 мин 29 с	2
	15 мин 58 с	17 мин 28 с	3
	15 мин 57 с	17 мин 27 с	4
	15 мин 56 с	17 мин 26 с	5

Минимальное количество баллов – 7

Максимальное количество баллов – 35.

Поступающему необходимо набрать не менее 7 баллов.

12. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) по виду спорта «легкая атлетика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	юноши	девушки	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
Бег на 60 м	более 9,3 с	более 10,3 с	0
	9,3 с	10,3 с	1
	9,2 с	10,2 с	2
	9,1 с	10,1 с	3
	9,0 с	10,0 с	4
	8,9 с и менее	9,9 с и менее	5
Бег на 150 м	более 25,5 с	более 27,8 с	0
	25,5 с	27,8 с	1
	25,4 с	27,7 с	2
	25,3 с	27,6 с	3
	25,2 с	27,5 с	4
	25,1 с и менее	27,4 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 190 см	менее 180 см	0
	190 см	180 см	1
	191 см	181 см	2
	192 см	182 см	3

	193 см	183 см	4
	194 см и более	184 и более	5
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Бег на 60 м	более 9,5 с	более 10,6 с	0
	9,5 с	10,6 с	1
	9,4 с	10,5 с	2
	9,3 с	10,4 с	3
	9,2 с	10,3 с	4
	9,1 с и менее	10,2 с и менее	5
Бег на 500 м	более 1 мин. 44 с	более 2 мин 01 с	0
	1 мин. 44 с	2 мин 00 с	1
	1 мин. 43 с	1 мин 59 с	2
	1 мин. 42 с	1 мин 58 с	3
	1 мин. 41 с	1 мин 57 с	4
	1 мин. 40 с и менее	1 мин 56 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 170 см	менее 160 см	0
	170 см	160 см	1
	171 см	161 см	2
	172 см	162 см	3
	173 см	163 см	4
	174 см и более	164 см и более	5
3. Для спортивной дисциплины прыжки			
Бег на 60 м	более 9,3 с	более 10,5 с	0
	9,3 с	10,5 с	1
	9,2 с	10,4 с	2
	9,1 с	10,3 с	3
	9,0 с	10,2 с	4
	8,9 с и менее	10,1 с и менее	5
Тройной прыжок в длину с места	менее 5 м 40 см	менее 5 м 10 см	0
	5 м 40 см	5 м 10 см	1
	5 м 41 см	5 м 11 см	2
	5 м 42 см	5 м 12 см	3
	5 м 43 см	5 м 13 см	4
	5 м 44 см и более	5 м 14 см и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 190 см	менее 180 см	0
	190 см	180 см	1
	191 см	181 см	2
	192 см	182 см	3
	193 см	183 см	4
	194 см и более	184 см и более	5
4. Для спортивной дисциплины метания			
Бег на 60 м	более 9,6 с	более 10,6 с	0
	9,6 с	10,6 с	1
	9,5 с	10,5 с	2
	9,4 с	10,4 с	3
	9,3 с	10,3 с	4
	9,2 с и менее	10,2 с и менее	5

Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	менее 10 м	менее 8 м	0
	10 м	8 м	1
	11 м	9 м	2
	12 м	10 м	3
	13 м	11 м	4
	14 м и более	12 м и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 180 см	менее 170 см	0
	180 см	170 см	1
	181 см	171 см	2
	182 см	172 см	3
	183 см	173 см	4
	184 см и более	174 см и более	5
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
Бег на 60 м	более 9,5 с	более 10,5 с	0
	9,5 с	10,5 с	1
	9,4 с	10,4 с	2
	9,3 с	10,3 с	3
	9,2 с	10,2 с	4
	9,1 с и менее	10,1 с и менее	5
Тройной прыжок с места	менее 5 м 30 см	менее 5 м	0
	5 м 30 см	5 м	1
	5 м 31 см	5 м 1 см	2
	5 м 32 см	5 м 2 см	3
	5 м 33 см	5 м 3 см	4
	5 м 34 см и более	5 м 4 см и более	5
Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	менее 9 м	менее 7 м	0
	9 м	7 м	1
	10 м	8 м	2
	11 м	9 м	3
	12 м	10 м	4
	13 м и более	11 м и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 180 см	менее 170 см	0
	180 см	170 см	1
	181 см	171 см	2
	182 см	172 см	3
	183 см	173 см	4
	184 и более	174 см и более	5
6. Уровень 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»		

Минимальное количество баллов по каждой спортивной дисциплине – 1

Максимальное количество баллов по каждой спортивной дисциплине – 5.

Поступающему необходимо набрать по каждой спортивной дисциплине не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

13. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
	юноши	девушки	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
Бег на 60 м	более 7,3 с	более 8,2 с	0
	7,3 с	8,2 с	1
	7,2 с	8,1 с	2
	7,1 с	8,0 с	3
	7,0 с	7,9 с	4
	6,9 с и менее	7,8 с и менее	5
Бег на 300 м	более 38,5 с	более 43,5 с	0
	38,5 с	43,5 с	1
	38,4 с	43,4 с	2
	34,3 с	43,3 с	3
	34,2 с	43,2 с	4
	38,1 с и менее	43,1 с и менее	5
Десятерной прыжок в длину с места	менее 25 м	менее 23 м	0
	25 м	23 м	1
	26 м	24 м	2
	27 м	25 м	3
	28 м	26 м	4
	29 м и более	27 м и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 260 см	менее 230 см	0
	260 см	230 см	1
	261 см	231 см	2
	262 см	232 см	3
	263 см	233 см	4
	264 см и более	234 см и более	5
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
Бег на 60 м	более 8 с	более 9 с	0
	8 с	9 с	1
	7,9 с	8,9 с	2
	7,8 с	8,8 с	3
	7,7 с	8,7 с	4
	7,6 с и менее	8,6 с и менее	5
Бег на 2000 м	более 6 мин	более 7 мин 10 с	0
	6 мин	7 мин 10 с	1
	5 мин 59 с	7 мин 9 с	2
	5 мин 58 с	7 мин 8 с	3
	5 мин 57 с	7 мин 7 с	4
	5 мин 56 с и менее	7 мин 6 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 240 см	менее 200 см	0
	240 см	200 см	1
	241 см	201 см	2
	242 см	202 см	3

	243 см	203 см	4
	244 и более	204 см и более	5
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
Бег на 60 м	более 8,4 с	более 9,2 с	0
	8,4 с	9,2 с	1
	8,3 с	9,1 с	2
	8,2 с	9,0 с	3
	8,1 с	8,59 с	4
	8,0 с и менее	8,58 с и менее	5
Бег на 5000 м	более 17 мин 30 с	-	0
	17 мин 30 с		1
	17 мин 29 с		2
	17 мин 28 с		3
	17 мин 27 с		4
	17 мин 26 с и менее		5
Бег на 3000 м	-	более 12 мин	0
		12 мин	1
		11 мин 59 с	2
		11 мин 58 с	3
		11 мин 57 с	4
		11 мин 56 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 230 см	менее 190 см	0
	230 см	190 см	1
	231 см	191 см	2
	232 см	192 см	3
	233 см	193 см	4
	234 см и более	194 см и более	5
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
Бег на 60 м	более 7,4 с	более 8,4 с	0
	7,4 с	8,4 с	1
	7,3 с	8,3 с	2
	7,2 с	8,2 с	3
	7,1 с	8,1 с	4
	7,0 с и менее	8,0 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 250 см	менее 220 см	0
	250 см	220 см	1
	251 см	221 см	2
	252 см	222 см	3
	253 см	223 см	4
	254 см и более	224 см и более	5
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	менее 1 раза	-	0
	1 раз		1
	2 раза		2
	3 раза		3
	4 раза		4
	5 раз и более		5
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	-	менее 1 раза	0
		1 раз	1
		2 раза	2
		3 раза	3

		4 раза	4
		5 раз и более	5
5. Для спортивной дисциплины метания			
Бег на 60 м	более 7,6 с	более 8,7 с	0
	7,6 с	8,7 с	1
	7,5 с	8,6 с	2
	7,4 с	8,5 с	3
	7,3с	8,4 с	4
	7,2 с и менее	8,3 с и менее	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 260 см	менее 220 см	0
	260 см	220 см	1
	261 см	221 см	2
	262 см	222 см	3
	263 см	223 см	4
	264 см и более	224 см и более	5
Рывок штанги весом не менее 70 кг	менее 1 раза	-	0
	1 раз		1
	2 раза		2
	3 раза		3
	4 раза		4
	5 раз и более		5
Рывок штанги весом не менее 35 кг	-	менее 1 раза	0
		1 раз	1
		2 раза	2
		3 раза	3
		4 раза	4
		5 раз и более	5
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
Бег на 60 м	более 7,7 с	более 8,8 с	0
	7,7 с	8,8 с	1
	7,6 с	8,7 с	2
	7,5 с	8,6 с	3
	7,4 с	8,5 с	4
	7,3 с и менее	8,4 с и менее	5
Тройной прыжок с места	менее 7 м 70 см	менее 7 м	0
	7 м 70 см	7 м	1
	7 м 71 см	7 м 01 см	2
	7 м 72 см	7 м 02 см	3
	7 м 73 см	7 м 03 см	4
	7 м 74 см и более	7 м 04 см и более	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 250 см	менее 210 см	0
	250 см	210 см	1
	251 см	211 см	2
	252 см	212 см	3
	253 см	213 см	4
	254 см и более	214 см и более	5
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	менее 1 раза	-	0
	1 раз		1
	2 раза		2
	3 раза		3

	4 раза		4
	5 раз и более		5
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	-	менее 1 раза	0
		1 раз	1
		2 раза	2
		3 раза	3
		4 раза	4
		5 раз и более	5
7. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Минимальное количество баллов по каждой спортивной дисциплине – 1

Максимальное количество баллов по каждой спортивной дисциплине – 5.

Поступающему необходимо набрать по каждой спортивной дисциплине не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации.

14. Заключительные положения

14.1. Настоящее Положение является постоянно действующим.

14.2. Все изменения и дополнения в Положение вносятся и утверждаются в том же порядке, что и само Положение.