

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
«07» февраля 2025г.
Протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «Спортивная
школа № 2»
Сургутского района
М.Р. Пухаев
«10» февраля 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАУ ДО «Спортивная школа №2» Сургутского района

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАУ ДО «Спортивная школа №2» Сургутского района (далее -Положение) регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также проведение промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №2» Сургутского района (далее -Учреждение).

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 .07 .2022г. № 629;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные в установленном порядке;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные в установленном порядке;
- Уставом Учреждения и другими локальными актами учреждения.

1.3. Настоящее Положение устанавливает формы, периодичность и порядок планирования, организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в процессе реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (приложение 1).

1.4. В рамках настоящего Положения используются следующие понятия:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация - форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам этапа (периода) обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, теоретической части, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивное звание/ спортивный разряд).

2. Порядок проведения текущего контроля

2.1. Текущий контроль осуществляется в течение учебно-тренировочного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля - наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, контрольная тренировка, соревнования.

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

2.3. Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
- во время учебно-тренировочных и восстановительных сборов тренерами-преподавателями по видам спорта;
- с целью административного контроля - инструкторами-методистами по видам спорта, заместителем директора.

2.4. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;
- уровень освоения материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период прохождения спортивной подготовки.

Контроль за освоением обучающимися материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в "Журнале учета посещаемости учебно-тренировочных занятий".

2.5. Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- контрольные соревнования;
- контрольные тесты по общей физической подготовке (далее –ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

2.6. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок, в рамках расписания учебно-тренировочных занятий, утвержденного на учебно-тренировочный год.

3. Порядок проведения промежуточной аттестации

3.1. Промежуточная аттестация проводится с целью:

- оценки уровня подготовленности обучающихся путем определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- осуществления перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

3.2. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год в соответствии с утвержденным в Учреждении графиком проведения промежуточной аттестации и включает в себя:

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (приложения с 1 по 10);
- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) (приложения с 1 по 10);
- объем соревновательной деятельности (приложения с 1 по 10);
- уровень спортивной квалификации (наличие спортивного звания/разряда) (приложения с 1 по 10);
- теоретическая часть (приложения с 1 по 10);

3.3. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.4. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким её направлениям или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

3.5. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по направлениям задолженности не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

3.6. Для организации работы промежуточной аттестации в Учреждении приказом директора создается комиссия.

3.7. Организация работы комиссии:

3.7.1. Комиссия действует в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

3.7.2. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организует и отслеживает своевременную сдачу переводных нормативов по ОФП и СФП по видам спорта, а так же теоретическую часть в формате собеседования, согласно утвержденного директором Учреждения графика;
- подводит итоги сдачи переводных нормативов по ОФП и СФП.

3.7.3. В состав комиссии входят:

- заместитель директора (председатель);
- инструктор-методист спортивной школы (секретарь)

Члены комиссии:

- инструктор-методист спортивной школы (1 человек);
- тренеры (тренеры-преподаватели) (не менее 2х человек).

Все специалисты, входящие в состав комиссии, принимают решение комиссионно.

3.7.4. Комиссия осуществляет свою работу согласно утвержденного директором Учреждения графика проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке.

3.8. После каждого приема контрольно-переводных нормативов комиссией заполняется и подписывается протокол выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спорта (приложения с 11 по 40).

3.9. Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

- при сдаче контрольно-переводных нормативов в сводном протоколе в столбце «техническое мастерство» ставится отметка «зачтено»/ «не зачтено» (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта);
- в столбце «результат сдачи» пишется: «переведен», «отчислен»;
- в столбце «наличие спортивного разряда» ставится фактически имеющийся разряд у обучающегося на момент сдачи контрольно-переводных нормативов;
- в столбце «соревнования» ставится общий объем спортивных соревнований за учебно-тренировочный год, в которых обучающийся принял участие;
- в столбцах нормативов ставится фактическое исполнение норматива в секундах, минутах, метрах, сантиметрах, количестве раз и тд.
- в столбце «теоретическая подготовка» ставится: «зачет»/ «незачет».
- контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической программы считаются сданными, при выполнении не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов ОФП и СФП и получении «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта), соблюдении разрядных требований, а так же выполнении объема соревновательной деятельности не менее, чем 50% от общего объема, в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования. Система оценивания - «зачет»/ «незачет».

3.10. Требования и нормативы промежуточной аттестации разработаны с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и включены в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с учетом местных условий.

3.11. Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебно-тренировочного года (спортивного сезона) (апрель-май или сентябрь).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта) и теоретической подготовке. Показатели испытаний и выполнения тестов регистрируются в протоколах.

3.12. Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

3.13. Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, нормативы (утвержденные в программе по виду спорта), протоколы контрольно-переводных испытаний.

3.14. Результаты промежуточной аттестации обучающихся по избранному виду спорта являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки по реализуемым дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

3.15. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года и уровня подготовки.

3.16. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются основанием для отчисления с дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта.

3.17. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения педагогического совета, могут сдать нормативы в другие сроки.

3.18. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, но имеющие положительную динамику спортивных результатов по итогам выступления на спортивных соревнованиях различного уровня, могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки условно, по решению педагогического совета, с последующей сдачей нормативов в течение учебно-тренировочного года.

3.19. Решение о переводе или отчислении по итогам промежуточной аттестации обучающегося по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, осуществляется по решению педагогического совета на основании протоколов контрольно-переводных нормативов и оформляется приказом директора.

3.20. Протоколы промежуточной аттестации являются отчетными документами и хранятся в администрации учреждения.

Приложение 1
к настоящему Положению

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "армрестлинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "армрестлинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19

1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе начальной подготовке отсутствуют

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "бокс"**

N п /п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный"		

		разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

N п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	

			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2

Основные	-	-	-	1	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года
			обучения мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее
			3
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее
			12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее
			3

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе начальной подготовке отсутствуют

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "спортивная борьба"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			7
			-
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее
			6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее

			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "спортивная борьба"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "гиревой спорт"**

N п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе начальной подготовке отсутствуют

**Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "гиревой спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

по виду спорта "гиревой спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.10	10.10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "кикбоксинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта "кикбоксинг"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху,подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

**Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "футбол" (дисциплина «мини-футбол»)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины			
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,30
2.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			12,20
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта "футбол" (дисциплина «мини-футбол»)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
3. Уровень спортивной квалификации				
531.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол" (дисциплина «мини-футбол»)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)			
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,53
1.2.	Бег на 30 м	с	не более 4,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,50
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)			
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 27
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более 26,00
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "футбол"					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта "северное многоборье"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			35	15
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			4	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее	
			5,00	4,50
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "северное многоборье"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			8.10	10.00
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			100	40
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			5	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м	не менее	
			9	7
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	количество раз	не менее	
			150	100
2.5.	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	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "спортивная акробатика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение -вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			4	2
2.2.	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	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			7	5
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			9	-
2.6.	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта "спортивная акробатика"**

N п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
				10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "спортивная акробатика"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине. Сгибание и разгибание рук		15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5
Основные	-	-	1	1	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "хоккей" (свыше года обучения)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "хоккей"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0

2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по
виду спорта "художественная гимнастика"
(для девочек свыше одного года обучения)**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной

	поочередно одной и другой рукой.		плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта "художественная гимнастика"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворотом вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до

	назад.		вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "художественная гимнастика"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для женщин					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Армрестлинг»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы												
		Бег на 60 м	Бег на 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кистевая динамометрия	Метание мяча весом 150 г	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Теоретическая подготовка	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ Секретарь _____

Члены комиссии:

-

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Армрестлинг»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровень спортивной квалификации и объем
соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы												
		Бег на 100 м	Бег на 2000 м	Бег на 3000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кистевая динамометрия	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда КМС	Теоретическая подготовка	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Спортивная (вольная) борьба**»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровень спортивной квалификации и объем
соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										
		Бег на 30 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (раз)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Теоретическая подготовка	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Спортивная (вольная) борьба»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 60 м (сек)	Бег на 1500 м (мин,сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег 3х10м (сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок с места (м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке в положение «угол» (раз)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Спортивная (вольная) борьба»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы																	
		Бег на 60 м	Бег на 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от упорных скамьи)	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжок в высоту с места	Тройной прыжок с места	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Гиревой спорт»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин,сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Гиревой спорт»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 60 м (сек)	Бег 2000 м (мин,сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Гиревой спорт»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 60 м (сек)	Бег 2000 м (мин,сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	Наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Кикбоксинг**»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин,сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	Наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Кикбоксинг**»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 60 м	Бег на 3000 м	Бег на 2000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	Наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Кикбоксинг**»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													
		Бег на 100 м	Бег на 3000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Футбол (дисциплина "мини-футбол")»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы					
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бег на 10 м с высокого старта	Челночный бег 5х6 м	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Футбол (дисциплина "мини-футбол")»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 10 м с высокого старта	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Футбол (дисциплина "мини-футбол")»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы									
		Бег на 15 м с высокого старта	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда «2-ой спортивный разряд»	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Северное многоборье»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 60 м (сек)	Бег 1500 м (мин,сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Метания топора на дальность	Метания тынзана (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Северное многоборье»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 100 м (сек)	Бег 2000 м (мин,сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Метания топора на дальность	Метания тынзана (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	Прыжки через нарты (препятствие)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Хоккей»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										
		Бег на 20 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на коньках 20 м	Бег на коньках челночный 6х9 м	Бег на коньках спиной вперед 20 м	Бег на коньках слаломный без шайбы	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Хоккей»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
		Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 1000 м	Бег на коньках 30 м	Бег на коньках челночный 6х9 м	Бег на коньках спиной вперед 30 м	Бег на коньках слаломный без пайбы	Бег на коньках слаломный с ведением пайбы	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Спортивная акробатика»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													
		Бег на 30 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. -вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	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	И.п. -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	И.п. -стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	И.п. -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	И.п. -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Спортивная акробатика»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 30 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	И.п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	И.п.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	Шпагат продольный. Фиксация положения	Шпагат поперечный. Фиксация положения	И.п. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	И.п. - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	И.п. - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Спортивная акробатика»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													
		Бег на 30 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	Шпагат продольный. Фиксация положения	Шпагат поперечный. Фиксация положения	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Художественная гимнастика»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап начальной подготовки (для девочек свыше года обучения)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы												
		"Мост" из положения лежа	"Мост" из положения стоя	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Шагаты с правой и левой ноги	Поперечный шпагат	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	10 прыжков на двух ногах через скалку с вращением ее вперед	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	В положении стоя выполнить 10 вращений скалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	Техническое мастерство	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Художественная гимнастика»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы														
		Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Поперечный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	И.п. - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	Техническое мастерство	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ /
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Художественная гимнастика»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы																	
		Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	Поперечный шпагат	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	Техническое мастерство	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____
Члены комиссии _____
Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Бокс**»
Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности
для _____ в группы на этапе начальной подготовки выше года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы												
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1500 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уповня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками (м)	Объем соревновательной деятельности	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____
Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Бокс»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) возрастная группа 12 лет

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы														
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1500 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	удары по боксерскому мешку за 8 с	удары по боксерскому мешку за 3 мин	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Бокс**»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **возрастная группа 13-15 лет**

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы															
		Бег на 60 м (с)	Бег на 2000 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	удары по боксерскому мешку за 8 с	удары по боксерскому мешку за 3 мин	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № Вид спорта «Бокс»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

Для в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) *возрастная группа 16-17 лет*

[illegible]

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ /

Члены комиссии

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Бокс**»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства) **возрастная группа 14-15 лет**

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы																	
		Бег на 60 м (с)	Бег на 2000 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г (м)	Челночный бег 10x10 с высокого старта	И.П. упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в И.П.	И.П. - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в И.П.	удары по боксерскому мешку за 8 с	удары по боксерскому мешку за 3 мин	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «Бокс»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства) возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы																			
		Бег на 100 м (с)	Бег на 2000 м (с)	Бег на 3000 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 500гр	Метание спортивного снаряда весом 700гр	Челночный бег 10x10 с высокого старта	И.П. упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в И,П,	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в И,П,	удары по боксерскому мешку за 8 с	удары по боксерскому мешку за 3 мин	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ № _____ Вид спорта «**Бокс**»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,
уровень спортивной квалификации и объем соревновательной деятельности

для _____ в группы на этап совершенствования спортивного мастерства) **возрастная группа 18 лет и старше**

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы																						
		Бег на 100 м (с)	Бег на 2000 м (с)	Бег на 3000 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Метание спортивного снаряда весом 500гр	Метание спортивного снаряда весом 700гр	Челночный бег 10x10 с высокого старта	И.П. упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в И.П.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в И.П.	удары по боксерскому мешку за 8 с	удары по боксерскому мешку за 3 мин	Объем соревновательной деятельности	Теоретическая подготовка	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

Тренер-преподаватель _____ Группа (текущая) _____ Дата _____ Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии _____

Секретарь _____

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "спортивная акробатика"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Рождение спортивной акробатики у нас в стране	В древнерусском государстве акробатика входила в обязательную часть народных представлений. Основными исполнителями трюков были скоморохи. Они тешили публику плясками, фокусами, акробатическими приемами. В XVII в. даже сформировалась своеобразная акробатическая школа в России. Традиционно акробаты входили в труппу цирка или странствовали по городам самостоятельно, будучи бродячими артистами. Акробатические кружки стали появляться в Санкт-Петербурге на заре XX века. И вплоть до 1914 года все значимые столичные мероприятия в российской столице всегда сопровождались номерами акробатов-любителей. Впервые акробатическое состязание состоялось в Москве в 1939 году.	
2	Выдающиеся отечественные спортсмены-спортивные акробаты	1. Виктория Аксёнова и Кирилл Старцев. Смешанная пара акробатов, чемпионы России по спортивной акробатике 2019 года, победители Кубка мира по спортивной акробатике 2019 года, а также обладатели двух золотых и одной серебряной медали II Европейских игр. 2. Валерия Белкина. Лучшая воспитанница детско-юношеской спортшколы №2 Архангельска. Чемпионка России 2015 года, победительница чемпионата мира 2016 года в Китае в личных соревнованиях и командном зачёте, обладательница серебра XXIV чемпионата мира во Франции и золота чемпионата Европы в составе сборной России. 3. Екатерина Виноградова. Заслуженный мастер спорта России по спортивной акробатике, член сборной команды России 2001–2004 годов, победительница первенства России, чемпионка России 2002 года, чемпионка мира и Европы 2002 года, победительница Кубка мира 2003 года.	
3	На какие три группы делятся акробатические упражнения традиционно	- прыжки – фляк, рондат; - алансирование – стойка на плечах, лопатках, руках; - упражнения на гибкость: мост, шпагат; - броски – подбрасывание партнёра с одновременным исполнением акробатического элемента.	
4	Является ли акробатика олимпийским видом спорта?	Акробатика не является олимпийским видом спорта.	
5	Обязанности спортивных акробатов	1. Знать и соблюдать Устав, Технический Регламент и Антидопинговый Регламент, Правила и Клятву спортсмена. 2. Выполнять инструкции относительно возраста для конкретных соревнований. 3. Быть вежливым с официальными лицами, со своими и другими тренерами и участниками, а также зрителями, и вести себя всегда достойно и честно. 4. Знать и придерживаться графика тренировок и соревнований. 5. Быть готовым к соревнованию, одев соответствующую одежду по крайней мере за один час до времени, обозначенного в программе, и быть готовым к выступлению в установленное графиком время. 6. Выполнять все инструкции официальных лиц соревнования. 7. Не делать пометки на соревновательном помосте, облегчающих	

		выступление. 8. Во время исполнения государственных гимнов все обязаны располагаться в ряд по линии на протяжении всего времени звучания государственных гимнов лицом к государственным флагам. 9. Присутствовать на церемонии награждения вовремя и в корректной одежде.	
6	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "спортивная акробатика"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Какие существуют виды спортивной акробатики:	Существуют следующие виды спортивной акробатики: - прыжковая. Упражнения, основанные на прыжках, с вращением тела вокруг одной или нескольких осей. Прыжки могут выполняться на месте, с разбега, с подкидыванием при помощи специальных устройств или партнёров. - парная и групповая. Комплекс упражнений, выполняемых при помощи партнёра/ов. Направлена на развитие всей группы мышц, координации, собранности, выносливости, а также навыка взаимодействия с партнёром. Основу упражнений составляют поддержки и силовые стойки на руках. - акробатическая дорожка. - батутная акробатика (батут). - парная акробатика в разных вариантах: женская пара, смешанная пара, мужская пара, женская тройка, мужская четвёрка.	
2	Некоторые аспекты спортивной этики спортсмена	1. Уважение к соперникам, признание их усилий и подготовки, а также их права на честную борьбу. 2. Чёткое следование правилам состязания и принятие решений судей. 3. Отсутствие искусственной стимуляции организма (запрет на допинг). 4. Понимание, что шансы равны у всех, кто находится на старте. Сдержанность в поступках, действиях и словах. Принятие любого результата завершения соревнования.	

		5. Обязательное поздравление оппонента в случае его победы. Необходимо также отдать должное уровню подготовки соперника и его мастерству.	
3	Какие бывают виды соревнований по спортивной акробатике	Соревнования по акробатике могут быть следующих видов: По характеру соревнований: 1. Личные. Результаты засчитываются каждой паре или группе отдельно. 2. Командные. Результаты заявленных пар или групп засчитываются командам. 3. Лично-командные. Результаты засчитываются отдельным парам или группам и командам. По классификации: 1. Классификационные. Проводятся в строгом соответствии с классификационной программой и правилами. 2. Неклассификационные. Проводят по специальной программе. Также соревнования могут быть предварительными и финальными.	
3	Единая всероссийская спортивная квалификация	(ЕВСК) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
4	Назовите несколько функций инструктора спортивной акробатике включают:	1. Обучение спортсменов акробатическим элементам и их технике. Умение разбивать тренировки на отдельные блоки, где будут отрабатываться различные элементы, а также учить правильной и безопасной технике выполнения упражнений. 2. Мотивация и поддержка спортсменов. Тренировки по спортивной акробатике требуют много физических усилий, и тренер должен помочь спортсменам преодолеть сложности и дать им веру в свои силы. 3. Создание оптимальных условий для тренировок, создание оптимальных условий для тренировок, разработку программы тренировок, контроль за выполнением упражнений и техникой выполнения элементов. 4. Обеспечение безопасности спортсменов. Спортивная акробатика — это опасный вид спорта, и нужно принимать все необходимые меры для защиты спортсменов от травм. 5. Хорошая физическая форма. Пример для своих спортсменов и демонстрировать высокий уровень физической подготовки.	
5	В каких случаях производится дисквалификация спортсменов	Дисквалификация спортсменов производится главным судьей соревнований в следующих случаях: - при доказанном употреблении алкоголя, допинга или наркотических веществ; - в случае некорректного поведения (в том числе тренеров, представителей команд, болельщиков); - при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии, в том числе тренеров, представителей команд, болельщиков, руководителей организаций, заявивших спортсменов на соревнования; - за невыполнение требований главного судьи, предусмотренных Правилами; - за невыход на площадку после третьего вызова ведущим соревнований, а также за невыход на площадку в отборочном туре без уважительной причины; - за уход с площадки до окончания звучания фонограммы. Дисквалифицированная пара/группа не занимает никакого места на соревнованиях, но остается в протоколе соревнований с пометкой о дисквалификации.	
6	Назови 3 права и 3 обязанности спортсменов по	Некоторые права спортсменов в сфере антидопинга: - право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности;	

	Антидопингу	- право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Некоторые обязанности спортсменов в сфере антидопинга: - не использовать запрещённые в спорте вещества и методы; - изучить антидопинговый кодекс; - знать антидопинговые правила; - знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил; - знать о существовании запрещённого списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями; - знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать её проведению; - уметь оформлять запрос на терапевтическое использование; - своевременно предоставлять информацию о своём местонахождении; - осторожно относиться к приёму пищевых добавок или гомеопатических средств.	
7	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
8	Физическая подготовка	Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) обучающихся	
9	Сколько лет действуют спортивные разряды?	Спортивные разряды действуют следующие сроки: Кандидат в мастера спорта (КМС) — каждые 3 года Все остальные разряды — каждые 2 года	
10	Назовите обязанности судей по спортивной акробатике при проведении спортивных мероприятий:	Некоторые обязанности судей по спортивной акробатике при проведении спортивных мероприятий: 1. Председатель судейской бригады (ПСБ). Контролирует работу судейской бригады в своём виде программы, имеет право остановить выполнение упражнения спортсменом, если оно представляет риск для его здоровья. 2. Судья по трудности. Оценивает трудность выполняемых спортсменом элементов упражнения в соответствии с Правилами соревнований, фиксирует допущенные ошибки, влияющие на итоговую оценку. 3. Судья по технике исполнения. Оценивает технику исполнения упражнения в соответствии с Правилами соревнований, фиксирует технические ошибки, влияющие на итоговую оценку выполненных спортсменом упражнений. 4. Судья по артистизму. Оценивает артистизм выполняемых спортсменом элементов упражнения в соответствии с Правилами соревнований, фиксирует допущенные ошибки, влияющие на итоговую оценку.	

		5. Судья на видео. Производит видеозапись выступлений всех участников соревнований, предоставляет видеозаписи апелляционному и Верховному жюри для решения спорных вопросов. 6. Судья при участниках. Отвечает за соблюдение графика проведения соревнований и порядка выхода спортсменов для выполнения упражнений в соответствии с жеребьёвкой, обеспечивает опробование ковра участниками соревнований, поддерживает порядок в местах соревнований. 7. Судья на линии. Контролирует площадь ковра, фиксирует и обозначает выход спортсмена за ограничительную линию. 8. Судья на времени. Контролирует время исполнения упражнений спортсменом.	
--	--	--	--

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "бокс"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Является ли бокс олимпийским видом спорта	Бокс является олимпийским видом спорта.	
2	Назовите некоторых российских боксеров - олимпийских чемпионов	Александр Поветкин, Гайдарбек Гайдарбеков, Рахим Чакхиев, Олег Саитов (золото двух олимпиад), Алексей Тищенко (золото двух олимпиад), Альберт Батыргазиев	
3	Какой из ударов в боксе наносится снизу согнутой рукой, чаще всего в подбородок?	Апперкот	
4	Кто судит поединок боксёров на ринге?	«Рефери» - судья на ринге.	
5	Сколько раундов в любительском спорте, по сколько минут. Сколько минут отдыха между раундами	3 раунда. Для спортсменов до 14 лет по 1 минуте, 15-16 лет – 1,5 мин., 17 и старше по 2 мин. Отдых между раундами – 1 мин.	
6	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
8	Дайте определение «допинга» (можно своими словами)	Допинг в спорте — употребление запрещённых способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты.	
9	Виды личной гигиены спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	
10	Назовите 5 физических качеств человека	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "бокс"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Назовите основные оборонительные приёмы, основные удары, и комбинации ударов в боксе.	Оборонительные приемы: блок, уклон, отступление, клинч. Основные удары: джеб, кросс, хук, апперкот. Комбинации: Джеб-Кросс, Джеб-Кросс-Хук, Джеб-Апперкот	
2	Цель спортивной подготовки в спортивной школе, спортивной школе олимпийского резерва	Достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности	
3	Назовите не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний	

		по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
4	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
5	Как проверить лекарственное средство на наличие запрещенных субстанций, зарегистрированное на территории РФ?	Воспользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов РУСАДА	
6	На какие виды подразделяется физическая подготовка и чем характеризуются эти виды.	Общая физическая подготовка – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).	
7	Единая всероссийская спортивная классификация	(ЕВСК) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
8	Какие спортивные звания и разряды существуют в РФ. На какой срок присваиваются спортивные звания и спортивные разряды	Спортивные звания: мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, гроссмейстер России. Присваиваются пожизненно. Спортивные разряды: КМС, 1, 2, 3 спортивные разряды, 1,2,3, юношеские разряды. Спортивные разряды присваиваются сроком на: Кандидат в мастера спорта (КМС) — на 3 года Все остальные разряды — на 2 года.	
9	Виды спортивных санкций, применяемых к спортсменам при проведении боя.	К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: замечание, предупреждение, дисквалификация.	
10	По каким критериям боковые судьи оценивают действия боксеров в бою	1. Количество качественных правильных ударов, дошедших до цели. 2. Техническое и тактическое превосходство в бою, т.е. активные боевые действия в бою, в результате которых боксер проводит большее число атакующих и защитных действий, чем его противник. 3. Дух соперничества, т.е. проявление в ходе боя волевых качеств, желания боксера совершить больше боевых приёмов и действий по нейтрализации сильных сторон противника.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "спортивная (вольная) борьба"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Рождение спортивной (вольной) борьбы в России	Официальной датой возникновения любительской спортивной борьбы в России принято считать 1895 год, когда ею впервые начали заниматься в Петербургском кружке любителей атлетики. В 1945 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта принял решение о необходимости культивировать вольную борьбу и провёл несколько специальных учебных сборов для тренеров. Сначала эта борьба получила у нас название «вольно-американской». Первый чемпионат СССР по вольной борьбе прошёл в Ленинграде в 1945 году. Его целью было составление первичной сборной для подготовки спортсменов к Олимпийским играм. С этого года стали регулярно проводиться подобные чемпионаты.	
2	Выдающиеся отечественные спортсмены по вольной борьбе	1. Александр Медведь. Советский борец, трёхкратный золотой медалист на Олимпийских играх в трёх разных весовых категориях. Семикратный чемпион мировых первенств, трижды побеждавший на чемпионатах Европы. 2. Леван Тедиашвили. Советский борец и самбист, дважды завоевывал золото на Олимпиадах. Неоднократный чемпион мира в своей дисциплине (в 71-м, 73-м, 74-м и 75-м годах). 3. Иван Ярыгин. Борец выступал и за СССР, и за Россию, дважды становился олимпийским чемпионом. Единственный в истории борец, кому удалось выиграть три крупнейших соревнования по вольной борьбе — Олимпиаду, чемпионат мира и чемпионат Европы. 4. Сослан Андиев. Советский борец, дважды побеждавший на Олимпийских играх. Четырёхкратный чемпион мира (1973, 1975, 1977, 1978). 5. Сергей Белоглазов. Советский борец, двукратный олимпийский чемпион (Москва-1980 и Сеул-1988). Также Белоглазов шесть раз выигрывал чемпионат мира, четыре раза — Кубок мира, пять раз — чемпионат Европы. 6. Арсен Фадзаев. На счету этого советского борца два золота на Олимпийских играх, шесть золотых медалей Чемпионата мира, четыре чемпионства Европы. Столько же раз Фадзаев завоевывал Кубок мира. 7. Махарбек Хадарцев. Борец дважды побеждал на Олимпиадах, пять раз становился чемпионом мира, столько же — чемпионом Европы. 8. Мавлет Батиров. Российский борец из Хасавюрта дважды становился олимпийским чемпионом. Кроме того, на счету Батирова победа на Чемпионате мира 2007 года и на Чемпионате Европы 2006 года. 9. Абдулрашид Садулаев. Один из самых титулованных российских борцов. В 20 лет он уже взял своё первое олимпийское золото, а спустя четыре года и второе. К 25 годам уже пять раз лидировал на чемпионатах мира и четыре раза — в Европе.	
3	Что собой представляет вольная борьба	Вольная борьба — это спортивное единоборство, заключающееся в поединке двух спортсменов по определённым правилам. Каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.	
4	Является ли вольная борьба олимпийским видом спорта?	Вольная борьба является олимпийским видом спорта.	
5	Некоторые общие понятия вольной борьбы	1. Разрешённые приёмы. Борцы делают захваты руками и ногами, осуществляют разные подсечки и перевороты, проводят рывки и совершают броски.	

		2. Запрещённые приёмы. Запрещено наносить удары, душить противника, кусаться и щипаться. Строго запрещаются любые болевые приёмы. 3. Поединок. Длится в течение двух периодов по три минуты каждый (перерыв между периодами 30 секунд). Борец должен одолеть соперника, либо уложив его на лопатки, либо победив по очкам за два периода. 4. Туше. Команда, указывающая на победу при удержании соперника лопатками к коврику. Главный судья произносит слово «падение» и касается рукой ковра, после чего звучит свисток, сигнализирующий об окончании схватки.	
6	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "спортивная (вольная) борьба"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1	Какие существуют виды спортивной борьбы:	1. Греко-римская борьба. Европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен с помощью определённых приёмов вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. 2. Вольная борьба. Единоборство двух спортсменов по определённым правилам с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.). Задача каждого из соперников — попытаться положить другого на лопатки и победить. 3. Сумо. Японский вид единоборств, в котором борьба ведётся в круге, и задача противников — вытолкнуть соперника за его пределы, либо заставить противника потерять равновесие и коснуться ринга любой частью тела, кроме ступней. Удары и броски запрещены. 4. Дзюдо. Японское боевое искусство, основой которого являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения. 5. Самбо. Вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Спортивное самбо — вид борьбы с применением болевых и удушающих приёмов, а также бросков. 6. Грэпплинг. Вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов. Данная борьба не	

		включает в себя нанесение ударов и использование оружия.	
2	Некоторые аспекты спортивной этики спортсмена	1. Уважение к соперникам, признание их усилий и подготовки, а также их права на честную борьбу. 2. Чёткое следование правилам состязания и принятие решений судей. 3. Отсутствие искусственной стимуляции организма (запрет на допинг). 4. Понимание, что шансы равны у всех, кто находится на старте. Сдержанность в поступках, действиях и словах. Принятие любого результата завершения соревнования. 5. Обязательное поздравление оппонента в случае его победы. Необходимо также отдать должное уровню подготовки соперника и его мастерству.	
3	Какие бывают виды соревнований по спортивной (вольной) борьбе	1. Внутриклубные. 2. Районные (городские). 3. Региональные (областные). 4. Межрегиональные. 5. Всероссийские. 6. Международные (чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры).	
3	Что такое Единая всероссийская спортивная классификация	(ЕВСК) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
4	Функции тренера-преподавателя по вольной борьбе	- комплексная подготовка воспитанников к соревнованиям и достижение ими высоких результатов; - разработка плана учебно-тренировочной работы; - анализ выступлений учеников; - проведение тренировок, занятий, отслеживание результатов воспитанников; - руководство командой на соревнованиях. Также тренер-преподаватель поддерживает моральный дух борцов, помогает им справляться с психологическим давлением соревнований и развивать в них уверенность и настойчивость.	
5	В каких случаях производится дисквалификация спортсменов	- умышленное или повторное нанесение травмы сопернику в результате запрещённого технического действия. Например, выполнение следа, флипа на сопернике, который выполняет болевой приём или удушающий захват, нанесение удара ногой из стойки в голову соперника, находящегося в партере; - попытки симулировать недомогание. Если врач соревнований считает, что спортсмен симулирует травму, чтобы не бороться со своим противником, он будет дисквалифицирован; - неспортивное поведение, грязные методы борьбы и иные серьёзные нарушения. Например, если спортсмен открыто симулирует, допускает серьёзные нарушения с применением грубости; - употребление допинга. Основанием для этого становятся положительные результаты проведённых тестов; Решение о дисквалификации принимает судейская коллегия. При этом все полученные баллы аннулируются, спортсмены перемещаются на последние места итоговой таблицы, а их соперникам присуждается победа ввиду неявки противника.	
6	Назови не менее 3-х обязанностей спортсменов по Антидопингу	Некоторые обязанности спортсменов в сфере антидопинга: - не использовать запрещённые в спорте вещества и методы; - изучить антидопинговый кодекс; - знать антидопинговые правила; - знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил; - знать о существовании запрещённого списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями; - знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать её проведению; - уметь оформлять запрос на терапевтическое использование;	

		- своевременно предоставлять информацию о своём местонахождении; - осторожно относиться к приёму пищевых добавок или гомеопатических средств.	
7	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
8	Что такое физическая подготовка	Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) обучающихся	
9	Срок действия спортивных разрядов	Спортивные разряды действуют следующие сроки: Кандидат в мастера спорта (КМС) — каждые 3 года Все остальные разряды — каждые 2 года	
10	Назовите обязанности судей по спортивной (вольной) борьбе при проведении спортивных соревнований	1. Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения о спортивном соревновании. 2. Тщательное слежение за каждой схваткой и оценка действий борцов так, чтобы результаты, записанные в судейском протоколе, отображали специфические особенности схватки. 3. Присуждение баллов и наложение наказаний в соответствии с правилами. 4. Публичное объявление очков, присуждённых судьями, с помощью электрического табло или других соответствующих приспособлений. 5. Использование основной терминологии во время проведения схватки. 6. Остановка схватки за пассивную борьбу, чтобы ни один из участников не тянул время. На поединке работают трое судей: руководитель ковра, главный арбитр и боковой арбитр.	

Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "армрестлинг"

№ п/п	Вопрос	Ответ	Зачет/незачет
1.	В каком году прошел первый Чемпионат мира?	Первый официальный Чемпионат мира состоялся в 1979 году в Канаде	
2.	Какие Вы знаете федерации или организации, развивающие армрестлинг в России?	Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга	
3.	Является ли армрестлинг олимпийским видом спорта?	Нет	
4.	Какие способы борьбы на руках Вы знаете?	«Верхом» — выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией. «Прямым движением» — по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего. «Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе. «Крюк нижний» — атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) -самый распространенный тип борьбы. «Крюк верхний» — спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, проируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем). «Трицепсом» — со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.	
5.	Какие упражнения, применяемые для развития силовых качеств в армрестлинге Вы знаете?	Специализированный подъем на запястье Подъем на бицепс молотком Специализированное скручивание запястья внутрь Специализированное скручивание запястья наружу	
6.	За что получает спортсмен фолы?	<i>Фол локтя:</i> <i>Первый случай</i> - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться отрыв локтя, если спортсмен поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Спортсмены не получают фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется. <i>Второй случай</i> - скольжение локтя с подлокотника. Фол будет засчитан при нахождении трицепса и предплечья спортсмена на подушке, а локтя за границами подлокотника. <i>Следующим нарушением</i>, за которое судья может наказать фолом, является запрещенный контакт. Это происходит, если борец помогает себе, нажимая на руку своим плечом, подбородком или головой. Спортсмен будет наказан фолом за <i>умышленный разрыв</i>. Это происходит, когда: 1. Спортсмен поднимает (открывает пальцы) или убирает пальцы от руки противника, приводя к разрыву. 2. Спортсмен вытягивает руку из доминирующего	

		положения, когда не в состоянии закончить поединок, добывая до подушки. 3. Спортсмен закрывает пальцы, формируя кулак с внутренней стороны ладони соперника. 4. Спортсмен, находясь в положении заломанного запястья к противнику, открывает пальцы или держит их под ладонью противника таким образом, что не состоянии удержать захват.	
7.	Что такое Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)?	- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.	
8.	Чем контрольные соревнования отличаются от отборочных?	- <i>контрольные соревнования</i> , в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования; - <i>отборочные соревнования</i> , по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;	
9.	Кто является персоналом спортсмена?	- любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.	
10.	В каком году и городе зародился такой вид спорта, как армрестлинг?	Армспорт ранее именуемый армрестлингом зародился в 1952 году. В штате Калифорния, город Петалума.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "армрестлинг"**

№ п/п	Вопрос	Ответ	Зачет/незачет
1.	Какие Вы знаете федерации или организации, развивающие армрестлинг в России?	Федерация Армрестлинга России и Российская Ассоциация армрестлинга	
2.	Какие спортивные звания существуют в РФ. На какой срок присваиваются спортивные звания и спортивные разряды	Спортивные звания: мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, гроссмейстер России. Присваиваются пожизненно. Спортивные разряды: КМС, 1, 2, 3 спортивные разряды, 1,2,3, юношеские разряды. Спортивные разряды присваиваются сроком на: Кандидат в мастера спорта (КМС) — на 3 года Все остальные разряды — на 2 года.	
3.	Назовите наиболее значимые мышцы в армрестлинге?	<i>Пронация плеча:</i> 1. Подлопаточная мышца, 2. Большая грудная м. 3. Передняя часть дельтовидной м.	

		4. Широчайшая м. спины 5. Большая круглая м. 6. Клювовидно-плечевая м. <i>Разгибание плеча:</i> 1. Задняя часть дельтовидной м. 2. Широчайшая м. спины 3. Подостная м. 4. Большая и малая круглые м. спины 5. Трицепс <i>Сгибание предплечья:</i> 1. Бицепс 2. Плечевая м. 3. Плечелучевая м. 4. Круглый пронатор <i>Разгибание предплечья:</i> 1. Трицепс 2. Локтевая м.	
4.	Какая система оценивания результатов соревнования?	Соревнования по армрестлингу проводятся по системе двоеборья: победители определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой. За первое место спортсмен получает 25 очков, за второе — 17, за третье — девять, за четвертое — пять, за пятое — три, за шестое — два.	
5.	Назовите не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
6.	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
7.	Как проверить лекарственное средство на наличие запрещенных субстанций, зарегистрированное на территории РФ?	Воспользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов РУСАДА	
8.	Расшифруйте и дайте понятие аббревиатуре ЕВСК.	(Единая всероссийская спортивная классификация) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
9.	За что получает спортсмен фолы?	<i>Фол локтя:</i> <i>Первый случай</i> - это отрыв локтя от подлокотника в независимости от того, на какое время. Не будет считаться	

		отрыв локтя, если спортсмен поднимет локоть с подлокотника, но предплечье или трицепс будут оставаться в контакте с подлокотником, а локоть будет вне. Спортсмены не получают фол, если в то же время оторвут локти от подлокотников. Борьба прерывается и повторяется. <i>Второй случай</i> - скольжение локтя с подлокотника. Фол будет засчитан при нахождении трицепса и предплечья спортсмена на подушке, а локтя за границами подлокотника. <i>Следующим нарушением</i>, за которое судья может наказать фолом, является запрещенный контакт. Это происходит, если борец помогает себе, нажимая на руку своим плечом, подбородком или головой. Спортсмен будет наказан фолом за <i>умышленный разрыв</i>. Это происходит, когда: 1. Спортсмен поднимает (открывает пальцы) или убирает пальцы от руки противника, приводя к разрыву. 2. Спортсмен вытягивает руку из доминирующего положения, когда не в состоянии закончить поединок, добывая до подушки. 3. Спортсмен закрывает пальцы, формируя кулак с внутренней стороны ладони соперника. 4. Спортсмен, находясь в положении заломанного запястья к противнику, открывает пальцы или держит их под ладонью противника таким образом, что не в состоянии удержать захват.	
10.	Назовите 5 известных армрестлеров.	Виталий Лалетин. Российский армрестлер, семикратный чемпион мира, победитель множества крупнейших турниров среди профессионалов и любителей. Виталий считается одним из сильнейших армрестлеров планеты. Кроме спортивной деятельности работает водителем-дальнобойщиком. Денис Цыпленков. Российский армрестлер, многократный абсолютный чемпион мира по армрестлингу, неоднократный победитель соревнований по силовому экстриму, рекордсмен книги рекордов России. Алексей Воевода. Российский армрестлер и двукратный олимпийский призер в бобслее. Несколько раз становился чемпионом мира и победителем Кубка мира среди профессионалов по армрестлингу. Андрей Пушкарь. Украинский армрестлер и бодибилдер. Выиграл чемпионат мира по армрестлингу рекордные одиннадцать раз как на правой, так и на левой руке. Леван Сагинашвили. Грузинский армрестлер массой 180 кг по прозвищу «Грузинский Халк». Семь раз завоевывал титул чемпиона мира по армрестлингу, множество раз становился чемпионом среди профессионалов. Занимает первое место в мире по борьбе на правой руке и считается сильнейшим армрестлером в истории. Девон Ларратт. Канадский армрестлер, неоднократный бронзовый призер чемпионата мира. Один из самых популярных атлетов в армрестлинге. До занятий спортом проходил службу в спецназе, где семь раз командировался в Афганистан. Клив Дин. Американский армрестлер и силач, победитель множества крупнейших турниров. Был известен огромной силой и массой более 200 кг.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "футбол (мини-футбол)"**

№ п/п	Вопрос	Ответ	Зачет/незачет
1.	В каком году и городе зародился такой вид спорта, как футбол?	8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола	
2.	Какие дисциплины есть в футболе?	- футбол; - футзал; - пляжный футбол; - интерактивный футбол; - мини-футбол; - ПОДА - футбол на электроколясках; - футбольное двоеборье.	
3.	Какие Вы знаете организации, развивающие футбол в России?	- Российский футбольный союз (РФС). Общероссийская общественная организация, которая занимается развитием футбола в стране, в том числе пляжного и мини-футбола. - Центр развития футбола (ЦРФ). Некоммерческая организация, деятельность которой направлена на поддержку и популяризацию футбола в России. Среди приоритетов — развитие детско-юношеского футбола, организация тренировочных сборов, турниров и мастер-классов для юных футболистов. - Федерация пляжного футбола России. - Ассоциация мини-футбола России. - Футбольные академии и школы, и т.д.	
4.	Является ли футбол олимпийским видом спорта?	Да	
5.	Что такое дриблинг в футболе?	— это техника индивидуального владения мячом, которую применяют при попытках соперника отобрать его. Она включает обманные движения, развороты, изменение темпа и другие действия, направленные на запутывание оппонента. Дриблинг используют как во время движения, так и стоя на месте.	
6.	Какие виды санкций распространяются на соревнованиях в футболе	- дисквалификация; - штраф; - запрет на осуществление любой связанной с футболом деятельности; - аннулирование результата матча; - присуждение поражения виновной в манипулировании результатом матча команде.	
7.	Расшифруйте и дайте понятие аббревиатуре ЕВСК.	(Единая всероссийская спортивная классификация) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
8.	Что такое Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)?	- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.	
9.	Чем контрольные соревнования отличаются от отборочных?	- <i>контрольные соревнования</i> , в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов	

		разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования; - <i>отборочные соревнования</i> , по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;	
10.	Кто является персоналом спортсмена?	- любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "футбол (мини-футбол)"**

№ п/п	Вопрос	Ответ	Зачет/ незачет
1.	Какие Вы знаете федерации или организации, развивающие футбол (мини-футбол) в России?	- Российский футбольный союз (РФС). Общероссийская общественная организация, которая занимается развитием футбола в стране, в том числе пляжного и мини-футбола. - Центр развития футбола (ЦРФ). Некоммерческая организация, деятельность которой направлена на поддержку и популяризацию футбола в России. Среди приоритетов — развитие детско-юношеского футбола, организация тренировочных сборов, турниров и мастер-классов для юных футболистов. - Федерация пляжного футбола России. - Ассоциация мини-футбола России. - Футбольные академии и школы, и т.д.	
2.	Какие спортивные звания существуют в РФ. На какой срок присваиваются спортивные звания и спортивные разряды	Спортивные звания: мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, гроссмейстер России. Присваиваются пожизненно. Спортивные разряды: КМС, 1, 2, 3 спортивные разряды, 1,2,3, юношеские разряды. Спортивные разряды присваиваются сроком на: Кандидат в мастера спорта (КМС) — на 3 года Все остальные разряды — на 2 года.	
3.	Какая система выбора победителя матча?	Команда, забившая большее количество голов, считается победителем. Если обе команды не забили голов или забили одинаковое количество, матч заканчивается вничью. Если регламент соревнований требует определить победителя матча, закончившегося вничью, или при равенстве по итогам матчей дома и в гостях, то разрешены только следующие процедуры определения команды-победителя: - правило голов, забитых в гостях; - два равных тайма дополнительного времени не более 15 минут каждый; - серия послематчевых пенальти. Может быть использована комбинация вышеуказанных процедур.	
4.	Когда назначается	Угловой удар назначается, когда мяч после касания игрока	

	угловой удар?	обороняющейся команды полностью пересекает линию ворот по земле или по воздуху, и гол не забит. Гол может быть забит непосредственно с углового удара, но только в ворота противоположной команды. Если мяч непосредственно попадает в ворота команды игрока, выполнившего удар, назначается угловой удар, выполняемый соперниками.	
5.	Назовите не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
6.	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
7.	Как проверить лекарственное средство на наличие запрещенных субстанций, зарегистрированное на территории РФ?	Воспользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов РУСАДА	
8.	Расшифруйте и дайте понятие аббревиатуре ЕВСК.	(Единая всероссийская спортивная классификация) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
9.	Объясните, какое расположение принимает судья при ситуации выхода мяча из игры	Наилучшая позиция - это та, из которой судьи могут принять правильное решение, а также иметь оптимальный обзор игры и игроков. Все рекомендации по выбору позиции носят вероятностный характер и должны быть скорректированы с учетом конкретной информации о командах, игроках и событиях, произошедших во время игры.	
10.	Что такое офсайд в футболе?	Офсайд — запрещенное для футболиста расположение на поле. Базовая интерпретация правила такова: в момент передачи на атакующего игрока, располагающегося на чужой половине поля, между ним и воротами оппонента должны располагаться по крайней мере два соперника, включая вратаря. Раньше для легального паса нападающему между ним и створом оппонента нужно было предусмотреть минимум трех соперников, но с годами правило упростили.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "гиревой спорт"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Рождение гиревого спорта в России	Официально днём рождения гиревого спорта считается 10 августа 1885 года, когда в квартире врача Владислава Францевича Краевского был создан «Кружок любителей атлетики». Также принято считать, что гиревой спорт зародился в 1948 году, когда в рамках всесоюзного конкурса решили выяснить, кто из советских атлетов является самым сильным	
2.	Выдающиеся отечественные спортсмены по гиревому спорту	1. Сергей Мишин. Первый в СССР заслуженный мастер спорта по гиревому спорту. На его счету 11 золотых медалей с чемпионатов мира и столько же с чемпионатов Европы, он 5 раз выигрывал Кубок мира. 2. Иван Денисов. Заслуженный мастер спорта России, 9-кратный чемпион мира, 17-кратный чемпион России, 4-кратный чемпион Европы по гиревому спорту. Абсолютный рекордсмен России и мира во всех упражнениях гиревого спорта. 3. Ксения Дедюхина. Пять раз выигрывала чемпионат мира и Европы. Ей принадлежит мировой рекорд в рывке: она стала первой женщиной на планете, кто сумела поднять гирю в рывке весом в 24 килограмма 200 раз. 4. Анастасия Золотарёва. Трижды чемпион и рекордсмен мира. Первая в истории россиянка, получившая звание Мастер спорта России международного класса по гиревому спорту.	
3.	Что собой представляет гиревой спорт	Гиревой спорт — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.	
4.	Является ли гиревой спорт олимпийским видом спорта?	Гиревой спорт не входит в программу Олимпийских игр.	
5.	Некоторые общие понятия гиревого спорта	1. Старт — начальное положение спортсмена для подъёма гирь. 2. Захват — способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами: захват сверху (ладонь на ручке гири обращена вниз) и захват снизу (ладонь на ручке гири обращена вверх). 3. Рывок — упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку. 4. Толчок — упражнение гиревого двоеборья, выполняемое в два приёма: первый — гири поднимаются на грудь, второй — гири выталкиваются вверх на прямые руки. 5. Подход — однократное или многократное выполнение упражнения с гирями. 6. Фиксация — удержание гирьверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем требованиям правил соревнований. 7. Цикл — совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно. 8. Ритм — соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла. 9. Темп — количество циклов движений в единицу времени.	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	

7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9.	Назовите не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "гиревой спорт"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Какие существуют виды дисциплин по гиревому спорту	1. Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без постановки на помост. 2. Отдельный вид программы соревнований — командная эстафета. Эстафеты проходят в длинном цикле и в толчке. Обычно команда состоит из 5 участников, каждому из которых даётся 3 минуты на выполнение упражнения. По истечении 3 минут его сменяет следующий участник. Набранные очки (количество подъёмов) суммируются. Побеждает команда выполнившая большее количество подъёмов. Детальные правила эстафеты регламентируются организационным комитетом соревнований. Частое требование — все участники команды должны быть из разных весовых категорий. Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири, у мужчин и юношей 16—18 лет — 16 кг, для юношей 14—15 лет — 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11—15 лет — 8 кг.	
2.	Некоторые аспекты спортивной этики спортсмена	1. Уважение к соперникам, признание их усилий и подготовки, а также их права на честную борьбу. 2. Чёткое следование правилам состязания и принятие решений судей. 3. Отсутствие искусственной стимуляции организма (запрет на допинг). 4. Понимание, что шансы равны у всех, кто находится на старте. Сдержанность в поступках, действиях и словах. Принятие любого результата завершения соревнования. 5. Обязательное поздравление оппонента в случае его победы. Необходимо также отдать должное уровню подготовки соперника и его мастерству.	
3.	Какие бывают виды соревнований по	1. Личные соревнования. Результаты и места определяются по выступлению одного участника в одной дисциплине.	

	гиревому спорту	2. Командные соревнования. Побеждает команда, набравшая больше очков (количества подъёмов). 3. Лично-командный зачёт. Определяется по сумме личных результатов каждого участника команды.	
4.	Единая всероссийская спортивная классификация	(ЕВСК) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
5.	Функции тренера-преподавателя по гиревому спорту	- комплексная подготовка воспитанников к соревнованиям и достижение ими высоких результатов; - разработка плана учебно-тренировочной работы; - анализ выступлений учеников; - проведение тренировок, занятий, отслеживание результатов воспитанников; - руководство командой на соревнованиях. Также тренер-преподаватель должен поддерживать моральный дух спортсменов, помогать им справляться с психологическим давлением соревнований и развивать в них уверенность и настойчивость.	
6.	В каких случаях производится дисквалификация спортсменов	- техническая неподготовленность (при неоднократных нарушениях правил). Например, за постановку гирь на плечевые суставы, опускание гири с груди в положении виса или на помост. - сошествие с помоста во время выполнения упражнения. В этом случае судья подаёт команду «Стоп» и выполнение упражнения прекращается. - употребление препаратов, запрещённых WADA, или отказ от сдачи пробы. По регламенту федерации это может привести к дисциплинарным санкциям в виде штрафов и/или дисквалификации от выступления на соревнованиях на определённый срок, в том числе и пожизненно. Во время срока дисквалификации спортсмен не имеет права участвовать в соревнованиях в любом качестве.	
7.	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
8.	Физическая подготовка	Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) обучающихся	
9.	Сколько лет действуют спортивные разряды?	Спортивные разряды действуют следующие сроки: Кандидат в мастера спорта (КМС) — каждые 3 года Все остальные разряды — каждые 2 года	
10.	Назовите обязанности судей по гиревому спорту при проведении спортивных мероприятий	1. Обеспечивать соблюдение правил соревнований по гиревому спорту и положения (регламента) о спортивном соревновании. 2. Знать правила соревнований, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике. 3. Осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и	

		своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы. 4. Быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне. 5. Бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил вида спорта и поведения со стороны участников, тренеров, представителей. 6. Повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня. 7. Исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной Правилами.	
--	--	---	--

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Значение слова «кикбоксинг», перевод с английского. Понятие (описание) кикбоксинга.	«kick» – бить ногой и «boxing» – бокс. Вид спорта, представляет собой синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками.	
2.	Является ли кикбоксинг олимпийским видом спорта	Кикбоксинг не является олимпийским видом спорта.	
3.	Первый российский чемпион мира по кикбоксингу среди профессионалов	Первым российским чемпионом мира среди профессионалов стал Сергей Воробьев, победивший восьмикратного чемпиона мира, знаменитого Мэнсона Гибсона в 1992 г.	
4.	Что означает термин «рефери»	«Рефери» - судья на ринге или татами.	
5.	Для чего нужна растяжка спортсмену кикбоксера?	Для нанесения высоких ударов.	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
8.	Дайте определение «допинга» (можно своими словами)	Допинг в спорте — употребление запрещённых способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты.	
9.	Виды личной гигиены спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	
10.	Назовите 5 физических качеств человека	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Дисциплины в кикбоксинге, их отличия	Татами дисциплины: «Поинтфайтинг» и «лайт-контакт» – разрешается использовать технику рук и ног в равной степени с контролируемой силой удара (контактом). Основная задача спортсмена состоит в том, чтобы победить своего соперника, набрав большее количество очков, чем его/ее соперник. «Сольные композиции» — это особая группа татами дисциплин, где спортсмены выполняют приемы кикбоксинга под музыку или без нее, где их основная задача состоит в том, чтобы показать поединок с воображаемым противником. Ринговые дисциплины: «Фулл-контакт», «лоу-кик» и «K1» – разрешается одинаково	

		использовать технику рук и ног в полную силу. Основная задача спортсмена в ринговых дисциплинах состоит в том, чтобы победить своего соперника набрав большее количество очков или ввиду явного преимущества (нокаут).	
2.	Цель спортивной подготовки в спортивной школе, спортивной школе олимпийского резерва	Достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности	
3.	Назовите не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
4.	Некоторые виды нарушений антидопинговых правил	- наличие запрещённой субстанции в пробе; - использование или попытка использования запрещённой субстанции или метода; - уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы; - нарушение правил предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации; - обладание запрещённой субстанцией или методом; - распространение или попытка распространения; - назначение или попытка назначения; - соучастие.	
5.	Как проверить лекарственное средство на наличие запрещенных субстанций, зарегистрированное на территории РФ?	Воспользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов РУСАДА	
6.	На какие виды подразделяется физическая подготовка и чем характеризуются эти виды.	Общая физическая подготовка – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).	
7.	Единая всероссийская спортивная классификация	(ЕВСК) устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.	
8.	Какие спортивные звания существуют в РФ. На какой срок присваиваются спортивные звания и	Спортивные звания: мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, гроссмейстер России. Присваиваются пожизненно. Спортивные разряды: КМС, 1, 2, 3 спортивные разряды, 1,2,3, юношеские разряды. Спортивные разряды присваиваются сроком на:	

	спортивные разряды	Кандидат в мастера спорта (КМС) — на 3 года Все остальные разряды — на 2 года.	
9.	Виды спортивных санкций, применяемых к спортсменам.	К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: замечание, устное предупреждение, официальное предупреждение, дисквалификация, аннулирование результатов.	
10.	Какие виды дисквалификации существуют и чем характеризуются.	Техническая дисквалификация подразумевает под собой непреднамеренное нарушение Правил в течение поединка (выходы за пределы площадки, официальные предупреждения, «минус» баллы, недостаточное число ударов ногами и т. д.). Дисквалифицированный спортсмен в результате технической дисквалификации имеет право быть награжденным, основываясь на его результатах в данном соревновании, до момента дисквалификации. Поведенческая дисквалификация подразумевает под собой умышленное нарушение Правил в течение боя, которое может привести к травмам соперника, а также неспортивное поведение (ругательства, крики, неуместные жесты в адрес соперника и/или его секунданта/тренера, рефери, судей и других официальных представителей). Спортсмен или другой участник соревнования может быть дисквалифицирован в случае агрессивной реакции на решение о результате поединка, либо в связи с препятствием или задержкой дальнейшего хода соревнований. Спортсмен, дисквалифицированный в результате поведенческой дисквалификации, теряет свое право на награждения за достижения, полученные им в данном соревновании.	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "хоккей"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Рождение и развитие хоккея в России	День рождения отечественного хоккея отмечается 22 декабря. В этот день в 1946 году в Советском Союзе прошли первые официальные игры по канадскому хоккею (так тогда называли игру с шайбой). Матчи проходили в Москве, Ленинграде, Каунасе, Риге и Архангельске. Первую шайбу забросил Аркадий Чернышев, играющий тренер столичного «Динамо». По завершении сезона 1946-47 гг. золотые медали первого чемпионата страны по хоккею с шайбой завоевал все тот же «Динамо».	
2.	Выдающиеся отечественные спортсмены-хоккеисты	1. Валерий Харламов. Нападающий команды ЦСКА и сборной СССР (1969–1980). 2-кратный олимпийский чемпион (1972, 1976) и 8-кратный чемпион мира. 2. Владислав Третьяк. Вратарь сборной команды СССР по хоккею с шайбой. Международная федерация хоккея ИИХФ признала его лучшим голкипером XX века. 3. Вячеслав Фетисов. Многократный чемпион мира и Европы, двукратный олимпийский чемпион, лучший хоккеист Европы 1988 года, капитан сборной СССР по хоккею с шайбой. 4. Игорь Ларионов. 2-кратный олимпийский чемпион, 4-кратный чемпион мира, 8-кратный чемпион СССР, 3-кратный обладатель Кубка Стэнли, обладатель Кубка Канады. 5. Сергей Макаров. 2-кратный олимпийский чемпион, 8-кратный чемпион мира, 11-кратный чемпион СССР, обладатель Кубка Канады. 6. Александр Овечкин. Российский профессиональный хоккеист, левый нападающий клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз».	
3.	Из чего состоит экипировка хоккеиста	Экипировка хоккеиста состоит из клюшки, коньков, защитного снаряжения и униформы.	
4.	Продолжительность хоккейного матча	60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы.	
5.	Обязанности хоккеистов	1. Хоккеисты обязуются соблюдать требования Положения (Регламента) о соревновании; 2. На хоккеистах лежит ответственность за поддержание своего снаряжения и униформы в игровом состоянии; 3. Во время исполнения государственных гимнов все хоккеисты обязаны располагаться в ряд по синей линии, ограничивающей зону защиты команды, на протяжении всего времени звучания государственных гимнов без шлемов лицом к государственным флагам.	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9.	Назови не менее 3-х	- право на представителя;	

	прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "северное многоборье"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Является ли северное многоборье Олимпийским видом спорта	Нет	
2.	Основные дисциплины в северном многоборье	Бег с палкой, прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами., метание топора на дальность.	
3.	Сколько попыток дается спортсмену на соревнованиях в прыжках через нарты	Спортсмену даётся три попытки, из которых выбирают лучшую	
4.	В каком случае результат соревнований не засчитывается	Если спортсмен: а) выполнил прыжок без команды судьи «Можно»; б) оттолкнулся в любом из трех прыжков одной ногой; в) допустил разведение стоп (вперед–назад) в первых двух прыжках более чем на 5 см; г) после приземления вышел из сектора назад (выход из сектора производится только вперед или вперед–в сторону).	
5.	Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах	Нет, протестировать могут любого спортсмена	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9.	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "северное многоборье"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Является ли северное многоборье Олимпийским видом спорта	Нет	
2.	Основные дисциплины в северном многоборье	Бег с палкой, прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами., метание топора на дальность.	
3.	Сколько попыток дается спортсмену на соревнованиях в прыжках через нарты	Спортсмену даётся три попытки, из которых выбирают лучшую	
4.	В каком случае результат соревнований не засчитывается	Если спортсмен: а) выполнил прыжок без команды судьи «Можно»; б) оттолкнулся в любом из трех прыжков одной ногой; в) допустил разведение стоп (вперед–назад) в первых двух прыжках более чем на 5 см; г) после приземления вышел из сектора назад (выход из сектора производится только вперед или вперед–в сторону).	
5.	Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля	Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Выдающиеся спортсмены по северному многоборью	Павел Земцов. В 2016 году в тройном национальном прыжке выполнил результат 11 м 79 см. Олег Иванцов. В 2008 году в метании тынзяна на хорей сделал 88 попаданий. Родион Талигин. В 2003 году в прыжках через нарты сделал 920 нарт.	
9.	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "художественная гимнастика"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Перечислите виды гимнастики	Индивидуальные выступления, групповые упражнения, многоборье	
2.	Кто из России завоевал первое олимпийское золото по художественной гимнастике?	Юлия Барсукова (Россия) завоевала первое олимпийское золото в художественной гимнастике на Олимпийских играх 2000 года	
3.	Какое максимальное время отводится на индивидуальное упражнение?	По правилам соревнований максимальная продолжительность индивидуального упражнения составляет 1 минута 30 секунд.	
4.	В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала?	Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка оборудования, выключение света и тд)	
5.	Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах	Нет, протестировать могут любого спортсмена	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Основное средство спортивной тренировки	Физические упражнения.	
9.	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	

**Нормативы теоретической подготовки
для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "художественная гимнастика"**

№ п/п	Вопросы	Ответы	Зачет / незачет
1.	Укажите предметы, с которыми могут выступать спортсменки в соревнованиях по художественной гимнастике	Скакалка, мяч, булавы, лента.	
2.	Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?	5 человек	
3.	С какого возраста можно заниматься художественной гимнастикой?	С 3-х лет	
4.	Что оценивается в артистической составляющей упражнения?	Артистическая оценка включает в себя музыкальность, выразительность, разнообразие движений и общее впечатление от выступления	
5.	Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля	Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине	
6.	Что такое самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями — это наблюдение за состоянием своего организма: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и другие...	
7.	Цель спортивной тренировки	Достижение спортивных результатов	
8.	Выдающиеся спортсмены по северному многоборью	Павел Земцов. В 2016 году в тройном национальном прыжке выполнил результат 11 м 79 см. Олег Иванцов. В 2008 году в метании тынзьяна на хорей сделал 88 попаданий. Родион Талигин. В 2003 году в прыжках через нарты сделал 920 нарт.	
9.	Назови не менее 3-х прав спортсменов в сфере антидопинга	- право на представителя; - право на сохранение конфиденциальности; - право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации); - право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб; - право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые спортсмен считает нужным отразить; - право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.	
10.	Личная гигиена спортсмена	1. Уход за телом 2. Уход за полостью рта и зубами 3. Гигиена спортивной одежды и обуви	