Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____ А.З. Лукашевич
Приказ № 31
от «29» 05 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«О приеме и отчислении обучающихся на программы спортивной подготовки в бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта»»

Правила приема лиц на программы спортивной подготовки (далее - Правила) в бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее - Учреждение) разработаны в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

1. Общие положения

1.1. Настоящий порядок приема лиц в Учреждение, регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в физкультурно-спортивные организации для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие).

1.2. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном нормативными актами Учреждения.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом Учреждения.

Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №_____
от «___»_____2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____А.З. Лукашевич
Приказ № _____
от «___»_____2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«О приеме и отчислении обучающихся на программы спортивной подготовки в бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта»»

Правила приема лиц на программы спортивной подготовки (далее - Правила) в бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее - Учреждение) разработаны в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

1. Общие положения

1.1. Настоящий порядок приема лиц в Учреждение, регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в физкультурно-спортивные организации для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие).

1.2. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном нормативными актами Учреждения.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом Учреждения.

Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав

приемной комиссии. Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителем Учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих, осуществляет секретарь приемной комиссии.

Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается локальным нормативным актом Учреждения.

1.5. При приеме поступающих руководитель физкультурно-спортивной организации обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.6. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава физкультурно-спортивной организации;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в физкультурно-спортивной организации программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в Учреждение;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в Учреждение.

1.7. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе, определяется учредителем физкультурно-спортивной организации в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

1.8. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения в

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при его наличии), для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

2. Организация приема поступающих для освоения программ спортивной подготовки

2.1. Организация приема и зачисления поступающих осуществляется приемной комиссией Учреждения.

2.2 Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме Приложение 1).

Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько физкультурно-спортивных организаций.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с уставом физкультурно-спортивной организации и ее локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

2.4. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- 3 фотографии поступающего.

3. Подача и рассмотрение апелляции

3.1. Совершеннолетние поступающие в Учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в физкультурно-

спортивную организацию вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

3.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

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

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

4. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц в Учреждение

4.1. Зачисление поступающих в физкультурно-спортивную организацию для прохождения спортивной подготовки оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

4.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить физкультурно-спортивной организации право проводить дополнительный прием.

4.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

4.4. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.5. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в соответствии с разделом II данного Положения.

4.6. В случае если ребенок ранее не проходил спортивную подготовку, то его, возможно, зачислить в группу соответствующую возрасту при условии выполнения им контрольно-переводных нормативов (см. Положение об особенностях проведения набора (индивидуального отбора)), а также заключения врача.

4.7. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же уровне подготовки, по решению педагогического совета.

3.8. По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Приложение 1

Директору БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
Лукашевичу А.З.
от _____
_____
(Фамилия, имя отчество одного из родителей)

Заявление.

Прошу зачислить моего ребёнка
_____
(ФИО полностью)
ученика(цу) _____ класса, школы _____, дата рождения _____, в спортивную школу «СШОР «ЦЛС» на отделение
(лыжные гонки, биатлон, пулевая стрельба, спортивное ориентирование, полиатлон, триатлон, АФК)
_____

Домашний адрес, индекс, телефон
_____
_____
_____

Сведения о родителях:
Мама
_____
(ФИО полностью)
моб. телефон _____
Папа
_____
(ФИО полностью)
моб. телефон _____

В соответствии с ФЗ «Об образовании», ред. Приказа Минспорта России от 07.03.2019 №187, с уставом Организации и ее локальными нормативными актами ознакомлен и согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора моего ребенка.

В соответствии с ФЗ от 27.07.2006 года №152-ФЗ «О персональных данных» согласен(а) на обработку своих персональных данных и персональных данных ребёнка, представленных мной и передачу их третьим лицам.

«____»_____ 20 __ г. _____
(Фамилия, имя отчество , подпись законного представителя)
_____

Приложение 2

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

БИАТЛОН

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по биатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 60 метров	с	не более		не более	
		11,2	11,5	11,1	11,3
Бег 500 метров по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
		2,10	2,30	2,08	2,28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+4	+5	+8	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		140	130	150	140
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
		15	10	17	12
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		не менее	
		30,0		30,0	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 метров	с	не более	
		9	9,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	160
Бег на 100 метров	с	не более	
		15,3	16,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		7	4
Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
		25	30
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		4,00	4,20
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		22.00	25.00
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров с низкого старта	с	не более	
		13,4	15,7
Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		11	-
Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		-	8,35
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	6

Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
		25	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	190
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
		31,10	-
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		-	17.10
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров с низкого старта	с	не более	
		12,7	15,0
Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		9.55	-
Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
		-	8,15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		20	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	200
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
		31,10	-
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
		-	17.10
Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
		28	20
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по лыжным гонкам

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 60 метров	с	не более		не более	
		11,5	12,0	11,0	11,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		140	130	150	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
		30	25	35	30
Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
		6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с	не более	
		16,0	16,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	155
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		4,00	4,15
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
		14,20	15,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
		13,00	14,30

III. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		-	8.35
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		9.40	-
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.40
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		31.00	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.00
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		28.30	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		-	8.15
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		9.20	-
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	17.20
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		30.30	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	16.40
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		28.00	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по спортивному ориентированию

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		6	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Прыжок в высоту с места	количество раз	не менее		не менее	
		20	15	20	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
		21	18	27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 метров	с	не более	
		6,0	6,2
Бег на 1000 метров	с	не более	
		5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
		16.35	19.30

IV. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		29.30	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
		-	20.30
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		25	20
V. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 метров	с	не более	
		8,2	9,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		37.50	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	24.30
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		14.30	17.00
IV. Уровень спортивной квалификации			

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 метров	с	не более	
		13,4	16,0
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег на 3000 метров	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
		7,1	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
		35.00	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
		-	19.40
III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»			
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		-	17.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
		22.00	-
IV. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по пулевой стрельбе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по пулевой стрельбе

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 1000 метров	мин, с	не более		не более	
		6.10	6.30	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
		27	24	32	27
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
		14,7	11,8	16,5	14,5
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
		20		22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1500 метров	мин, с	не более	
		8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		36	30
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		10.00	7.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
		5.00	3.00

Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.00	0.30
Кистевая динамометрия	кг	не менее	
		18	15
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		25	25
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		12.00	9.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
		8.00	6.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
		10.00	7.00
Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.30	1.00
Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
		10	10
Кистевая динамометрия	кг	не менее	
		24	22
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		35	35
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
I. Нормативы общей физической подготовки			

Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.10	10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
		15.00	10.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
		8.00	8.00
Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
		10.00	10.00
Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
		1.30	1.00
Удержание пистолета в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	с	не менее	
		20,0	15,0
Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
		40	40
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ПОЛИАТЛОН

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по полиатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 метров	с	не более	
		6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		9,6	9,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
		13	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
		1	1
Бег 500 метров	мин, с	не более	
		2.35	2.50

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		10,4	10,9
Бег 1500 метров	мин, с	не более	
		8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		4	-
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

		26	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
		16.50	-
Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
		-	14.00
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		8,2	9,6
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		205	175
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	-
Бег 3000 метров	мин, с	не более	
		13.00	-
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		-	10.00
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
		-	19.30
Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
		27.00	-
III. Уровень спортивной квалификации			

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 метров	с	не более	
		13,40	16,00
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег 3000 метров	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		6,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
II. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
		-	19.06
Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
		35.00	-
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

ТРИАТЛОН

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по триатлону

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	с	не более		не более	
		6.9	7.1	6.2	6.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
Бег 1000 метров	мин, с	не более		не более	
		7.10	7.35	6.10	6.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
		5	6	8	7
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
		-	-	70	65
Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
		-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		10,9	11,3
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		10.2	12.1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	135
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 200 м	мин, с	не более	
		3.50	4.10

Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		9,6	10,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.00	9.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		4.30	4.50
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		8,8	10,1
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		6.4	7.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

	раз	31	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	170
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		3.55	4.10
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			