АДМИНИСТРАЦИЯ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЕРЕБРЯНЫЕ ПРУДЫ

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

\_20.12.2019 №\_1967\_\_

О внесение изменений в постановление администрации городского округа Серебряные Пруды Московской области от 16.11.2018 №1702

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг», постановлением Правительства Российской Федерации от 16.05.2011 № 373 «О разработке и утверждении административных регламентов исполнения государственных функций и административных регламентов предоставления государственных услуг», руководствуясь Уставом городского округа Серебряные Пруды Московской области

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в постановление администрации городского округа Серебряные Пруды Московской области от 16.11.2018 №1702 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием в организацию МУ «Спортивная школа №1» осуществляющую спортивную подготовку в городском округе Серебряные Пруды Московской области» изложив согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Опубликовать настоящее постановление в газете «Межмуниципальный вестник», в официальном сетевом издании Новости Подмосковья и Московской области, доменное имя сайта в информационно-коммуникационной сети Интернет: news-sp.ru, разместить на официальном сайте администрации городского округа Серебряные Пруды Московской области.

4. Настоящее постановление вступает в силу с 01.01.2020 года.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации городского округа Серебряные Пруды Московской области А.И. Волкова.

Глава городского округа О.В. Павлихин

Приложение

к постановлению администрации

городского округа Серебряные Пруды

Московской области

от 20.12.2019 г. №1967

Изменения, которые вносятся в постановление администрации городского округа Серебряные Пруды Московской области от 16.11.2018 №1702 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием в организацию МУ «Спортивная школа №1» осуществляющую спортивную подготовку в городском округе Серебряные Пруды Московской области»

1.1. В разделе II. Стандарт предоставления Услуги:

подпункт 9.2. пункта 9. изложить в следующей редакции:

«9.2.Список нормативных правовых актов, применяемых при предоставлении Услуги, приведен в Приложении [7](#_Приложение_№_4.) к настоящему Административному регламенту.».

1.2. Приложение 8 к Административному регламенту предоставления услуги «Прием в организации дополнительного образования и организации, осуществляющие спортивную подготовку в Московской области» изложить в следующей редакции:

«

**Критерии принятия решения**

**1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо.**

**1.1.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

**1.3.Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 26 кг,  весовая категория 30 кг,  весовая категория 34 кг,  весовая категория 38 кг,  весовая категория 42 кг,  весовая категория 46 кг,  весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг,  весовая категория 28 кг,  весовая категория 32 кг,  весовая категория 36 кг,  весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 55 кг,  весовая категория 55+ кг,  весовая категория 60 кг,  весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг,  весовая категория 48 кг,  весовая категория 52 кг,  весовая категория 52+ кг,  весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 73+ кг,  весовая категория 81 кг,  весовая категория 90 кг,  весовая категория 90+ кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,  весовая категория 63+ кг,  весовая категория 70 кг,  весовая категория 70+ кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**1.4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 46 кг,  весовая категория 50 кг,  весовая категория 55 кг,  весовая категория 60 кг | весовая категория 40 кг,  весовая категория 44 кг,  весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

**2.1.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,8 с) | Бег 60 м  (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,6 с) | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 12 с) | Бег 60 м  (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 8 раз) |

**2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе** **(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**2. 4. Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 16 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 17 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 13 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 10 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сумо.**

**3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сумо**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |

**3.3 . Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 8 мин) | Бег на 1500 м (не более 9 мин) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 8,5 с) | Бег на 60 м (не более 10 с) |
| Бег на 100 м (не более 14,2 с) | Бег на 100 м (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин 12 с) | Бег на 1500 м (не более 5 мин 42 с) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз) |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 10 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) |
| Жим штанги лежа (весом не менее 105% собственного веса) | Жим штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 20 раз) |
| Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени) | Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз) | Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**4. Прием на спортивно-оздоровительный этап**

Организация осуществляет прием всех желающих, на программы спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, при наличии вакантных мест.».