

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ««ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»
(АНОО «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»»)**

ПРИКАЗ

«14» августа 2024 г.

№ 789-ОД-Л

**Об организации приема и проведения индивидуального отбора лиц,
поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта
в АНОО «Президентский Лицей «Сириус» в 2024 году**

В соответствии с Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57, Положением о приемной комиссии по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АНОО «Президентский Лицей «Сириус» (далее – Лицей), утвержденным директором Лицея от 25.01.2023 г., Положением об апелляционной комиссии по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АНОО «Президентский Лицей «Сириус», утвержденным директором Лицея от 06.02.2023 г., дополнительными образовательными программами спортивной подготовки в автономной некоммерческой образовательной организации «Президентский Лицей «Сириус», утвержденными приказом Лицея от 28.12.2022 г. № 390/1-ОД-Л, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, в целях организации приема и проведения индивидуального отбора лиц, поступающих в Лицей на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в 2024 году (далее – поступающие)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. Составы приемной и апелляционной комиссий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АНОО «Президентский Лицей «Сириус» (далее – программы спортивной подготовки) согласно приложениям №№ 1 и 2 к настоящему приказу.

1.2. График проведения индивидуального отбора поступающих в 2024 году согласно приложению № 3 к настоящему приказу.

1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по программам спортивной подготовки и систему оценок, применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих в 2024 году (далее вместе – нормативы для зачисления и система оценок), согласно приложению № 4 к настоящему приказу.

2. Приемной комиссии организовать прием и провести индивидуальный отбор поступающих в форме тестирования в соответствии с нормативами для зачисления и системой оценок согласно графику проведения индивидуального отбора поступающих.

3. Начальнику отдела развития физической культуры и спорта департамента физической культуры и спорта, Паневкину К.С., обеспечить организационно-техническое сопровождение деятельности приемной и апелляционной комиссий.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор Лицея

А.А. Хорошилов

С приказом ознакомлен:

Начальник отдела развития физической культуры
и спорта департамента физической культуры и спорта

К.С. Паневкин

**Состав приемной комиссии по дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки
АНОО «Президентский Лицей Сириус»**

Статус члена приемной комиссии	ФИО	Наименование должности
Председатель	Хорошилов А.А.	Директор АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Заместитель председателя	Паневкин К.С.	Начальник отдела развития физической культуры и спорта департамента физической культуры и спорта АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Секретарь	Чистякова Н.В.	Главный специалист по реализации образовательных программ
Члены комиссии:		
1.	Аббаева П.И.	Тренер-преподаватель
2.	Вертелецкая С.А.	Старший тренер-преподаватель
3.	Власова Н.А.	Тренер-преподаватель
4.	Воронин И.В.	Тренер-преподаватель
5.	Воротынцева А.К.	Тренер-преподаватель
6.	Городнин Б.Б.	Тренер-преподаватель
7.	Емельянцева Н.В.	Тренер-преподаватель
8.	Злобин И.Д.	Тренер-преподаватель
9.	Иванчиков И.Г.	Тренер-преподаватель
10.	Карпачева А.С.	Тренер-преподаватель
11.	Калестратов А.В.	Тренер-преподаватель
12.	Красенькова К.В.	Тренер-преподаватель
13.	Колосов А.В.	Старший тренер-преподаватель
14.	Косенок А.В.	Тренер-преподаватель
15.	Мезенцева Т.Ю.	Тренер-преподаватель
16.	Панькина А.В.	Тренер-преподаватель
17.	Савченко М.Е.	Старший тренер-преподаватель

18.	Синьков А.А.	Тренер-преподаватель
19.	Солдатов С.В.	Тренер-преподаватель
20.	Солодский П.Е.	Тренер-преподаватель
21.	Тачеев Д.А.	Тренер-преподаватель
23.	Трофимова М.А.	Тренер-преподаватель
24.	Туманов М.С.	Тренер-преподаватель
25.	Утробин Д.В.	Тренер-преподаватель
26.	Филатова М.В.	Тренер-преподаватель
27.	Цавкаева Л.М.	Тренер-преподаватель
28.	Шалашов А.Ю.	Тренер-преподаватель

Приложение № 2
к приказу АНОО «Президентский Лицей
«Сириус»
от 14.08.2024 № 789-ОД-Л

Состав апелляционной комиссии по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АНОО «Президентский Лицей Сириус»

Статус члена апелляционной комиссии	ФИО	Наименование должности
Председатель	Кондратенко М.В.	Специалист по реализации образовательных программ
Заместитель председателя	Фролова А.А.	Специалист по организационной работе
Секретарь	Анулеева С.А.	Специалист по организационной работе
Члены комиссии:		
1.	Абрамова А.А.	Тренер-преподаватель
2.	Гугулян Е.В.	Старший тренер-преподаватель
3.	Каменева И.С.	Старший тренер-преподаватель
4.	Тачеев А.А.	Старший тренер-преподаватель
5.	Нефедов А.А.	Старший тренер-преподаватель
6.	Хамзин А.Х.	Старший тренер-преподаватель

**График проведения индивидуального отбора лиц, поступающих
в АНОО «Президентский Лицей «Сириус» на обучение
по дополнительным образовательным программам спортивной
подготовки в 2024 году**

№	Наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	Дата проведения	Время проведения	Место проведения
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»	02.09.2024	18:30	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	26.08.2024 30.08.2024	18:00 18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	07.09.2024	18:00	«Президентский Лицей «Сириус», ул. Воскресенская, 18
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	22.08.2024 29.08.2024	18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»	27.08.2024	18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	04.09.2024	16:00	«Президентский Лицей «Сириус», ул. Воскресенская, 18
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»	24.08.2024	12:00	«Президентский Лицей «Сириус», ул. Воскресенская, 18
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»	29.08.2024	16:30	«Президентский Лицей «Сириус», ул. Воскресенская, 18
9.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»	21.08.2024 28.08.2024	18:00 18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
10.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»	10.09.2024	15:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2

	программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»			«Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
	дисциплина: спортивные танцы			
	дисциплина: брейк-данс (брейкинг)			
11.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»:	29.08.2024	18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
	дисциплина: рапира			
	дисциплина: сабля			
	дисциплина: шпага			
12.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	05.09.2024	17:00	«Президентский Лицей «Сириус», ул. Воскресенская, 18
13.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	23.08.2024	18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2
14.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»	30.08.2024	18:00	Спортивный комплекс «Сириус Арена», ул. Стартовая, 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в АНОО «Президентский Лицей «Сириус» (далее – программы спортивной подготовки) и **система оценок**, применяемая при проведении индивидуального отбора лиц, поступающих на программы спортивной подготовки в 2024 году

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Плавание»:**

выполнение норматива – 1 балл

невыполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 8 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Норматив специальной физической подготовки				
Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	без учета времени	1 балл
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более 10,1	не более 10,6	1 балл
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5	не менее 3,0	1 балл
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 1	не менее 1	1 балл
Итого:				8 баллов

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Синхронное плавание»:**

выполнение норматива – 1 балл

невыполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 11 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Исходное положение - лежа на спине, перейти в положение "сидя"	количество раз	не менее 2	не менее 2	1 балл
Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4	не менее 4	1 балл
Норматив специальной физической подготовки				
Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 40	1 балл
Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 40	1 балл
Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более 40	не более 40	1 балл
Исходное положение - сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0	не менее 3,0	1 балл
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее 2	не менее 2	1 балл
Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	без учета времени	1 балл
Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	без учета времени	1 балл
Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	без учета времени	1 балл
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			1 балл
Итого:				11 баллов

3. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки **по виду спорта «Бокс»:**

невыполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	1 балл
Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,1	не более 6,3	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	1 балл

Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	1 балл
Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19	не менее 13	1 балл
Итого:				7 баллов

4. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки **по виду спорта «Футбол»:**

выполнение норматива – 1 балл

невыполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 3 балла

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35	не более 2,50	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 90	1 балл
Норматив технической подготовки				
Ведение мяча 10 м	с	не более 3,20	не более 3,40	1 балл
Итого:				3 балла

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Бадминтон»:**

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Нормативы специальной физической подготовки				
Метание волана	м	не менее 3	не менее 3	1 балл
Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 3,1	не более 3,4	1 балл
Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее 40	не менее 35	1 балл
Итого:				7 баллов

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап

начальной подготовки **по виду спорта «Легкая атлетика»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	1 балл
Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25	не менее 30	1 балл
Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	не менее 13	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	1 балл
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	без учета времени	без учета времени	1 балл
Итого:				7 баллов

7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Художественная гимнастика»:**

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

балл для зачисления («проходной балл») – 13,5-15,0 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив
Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.

Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
--	------	--

8. Нормативы общей физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Шахматы»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 4 балла

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Итого:				4 балла

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Дзюдо» (возрастная группа - 7 лет):**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	не менее 1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	не менее 3	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2	1 балл
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 1	1 балл
Нормативы специальной физической подготовки				
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 11,0	не более 11,4	1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 4	не менее 2	1 балл

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 60	не менее 50	1 балл
Итого:				7 баллов

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Дзюдо»** (возрастная группа - 8 лет):

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3	не менее 2	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	не менее 5	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	1 балл
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3	не менее 2	1 балл
Нормативы специальной физической подготовки				
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,6	не более 11,2	1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 6	не менее 4	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 70	не менее 60	1 балл
Итого:				7 баллов

11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Танцевальный спорт»** (дисциплина: брейкинг):

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 10 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7,1	не более 7,35	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл

Норматив специальной физической подготовки				
Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее 15	не менее 30	1 балл
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее 4	не менее 5	1 балл
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 7	не менее 5	1 балл
Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8	не менее 5	1 балл
Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"	количество раз	не менее 5	не менее 5	1 балл
Итого:				10 баллов

12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Танцевальный спорт»** (дисциплина: спортивные танцы):

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 8 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7,1	не более 7,35	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Норматив специальной физической подготовки				
Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее 15	не менее 30	1 балл
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее 4	не менее 5	1 балл

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 7	не менее 5	1 балл
Итого:				8 баллов

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Баскетбол»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 4 балла

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Нормативы специальной физической подготовки				
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	не менее 16	1 балл
Бег на 14 м	с	не более 3,5	не более 4,0	1 балл
Итого:				4 балла

14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Волейбол»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Нормативы специальной физической подготовки				
Челночный бег 5 x 6 м	с	не более 12,0	не более 12,5	1 балл
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 6	1 балл

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 30	1 балл
Итого:				7 баллов

15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Спортивная гимнастика»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 9 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,3	не более 10,3	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	не менее 5	1 балл
Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	1 балл
Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 5	1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Норматив специальной физической подготовки				
Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 5	не менее 5	1 балл
Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 5	1 балл
Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 5	1 балл
Итого:				9 баллов

16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки **по виду спорта «Фехтование»:**

выполнение норматива – 1 балл

не выполнение норматива – 0 баллов

балл для зачисления («проходной балл») – 7 баллов

Упражнения	Единица измерения	Норматив выполнения		Оценка выполнения
		мальчики	девочки	
Норматив общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	1 балл

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	1 балл
Норматив специальной физической подготовки				
Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее 7,0	не менее 7,0	1 балл
Бег на 14 м	с	не более 4,6	не более 4,8	1 балл
Челночный бег 2 x 7 м	с	не более 7,6	не более 9,8	1 балл
Итого:				7 баллов