

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 5»)

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора
ГБУ ДО РО «СШОР № 5»
С.А. Несудимова
Приказ от « » 2023 г.
№



ПОРЯДОК

приема лиц для освоения дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по видам спорта в государственном бюджетном
учреждении дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 5»)

Ростов-на-Дону
2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий порядок приема лиц в государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 5», осуществляющее спортивную подготовку, регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в учреждение для прохождения спортивной подготовки по видам спорта (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 способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по видам спорта.

Для проведения индивидуального отбора ГБУ ДО РО «СШОР № 5» проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном настоящим Положением.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» создаются приемная и апелляционная комиссии.

1.5. При приеме поступающих в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссией, объективность оценки способностей поступающих.

1.6. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов ГБУ ДО РО «СШОР № 5» на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава ГБУ ДО РО «СШОР № 5»;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программы спортивной подготовки;
- расписание работы приемной комиссии;
- количество бюджетных мест по реализуемой в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест

для приема поступающих;

- сроки приема документов, необходимых для зачисления в ГБУ ДО РО «СШОР № 5»;
- требования, предъявляемые к возрасту и спортивному разряду поступающих (Приложение № 1);
- требования, предъявляемые к уровню физических способностей и двигательных умений (Приложение № 2).

1.7. Количество поступающих, принимаемых в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» для прохождения спортивной подготовки по видам спорта на бюджетной основе ежегодно определяется директором учреждения, в соответствии с государственным заданием.

1.8. Приемная комиссия ГБУ ДО РО «СШОР № 5» обеспечивает оперативные ответы на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки по электронной почте kayak-rostov@inbox.ru.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

2.1 Организация приема и зачисления поступающих осуществляется приемной комиссией ГБУ ДО РО «СШОР № 5».

2.2. Прием документов в соответствующем году, осуществляется с октября текущего года, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Прием в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего;
- место учебы поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» с локальными нормативными актами.

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 программы спортивной подготовки по видам спорта;
- копия страхового медицинского полиса;
- копия СНИЛС;
- согласие на обработку персональных данных поступающего;
- заполненную антидопинговую декларацию;
- 2 фотографии поступающего (в формате 3х4).

3. ПОДАЧА И РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИИ

3.1. Совершеннолетние поступающие в ГБУ ДО РО «СШОР № 5», а также законные представители несовершеннолетних поступающих в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» 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.

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 подпись 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 ГБУ ДО РО «СШОР № 5»

4.1. Зачисление поступающих в ГБУ ДО РО «СШОР № 5» для прохождения спортивной подготовки оформляется распорядительным актом учреждения на основании решения приемной комиссии в срок, не позднее чем, через десять дней после окончательного вынесения решения приемной комиссии, оформленного в виде протокола.

4.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учреждение может 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 данным Порядком, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.5. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные ГБУ ДО РО «СШОР № 5», в соответствии с разделом 2 данного Порядка.

Приложение № 1

Требования, предъявляемые к возрасту и спортивному разряду поступающего для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Спортивный разряд для зачисления
Баскетбол		
Этап начальной подготовки	8	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	11	б/р
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	15	КМС
Бейсбол		
Этап начальной подготовки	8	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	11	б/р
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	16	МС
Волейбол		
Этап начальной подготовки	8	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	11	б/р
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	15	КМС
Гребля на байдарках и каноэ		
Этап начальной подготовки	9	б/р

Тренировочный этап (до трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	15	МС
Гребной спорт		
Этап начальной подготовки	10	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	12	1 юн, 2 юн, 3 юн
Тренировочный этап (свыше трех лет)	12	1, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	16	МС
Гольф		
Этап начальной подготовки	7	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	10	1 юн, 2 юн, 3 юн
Тренировочный этап (свыше трех лет)	10	1, 2, 3
Тренировочный этап (свыше трех лет)	14	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	16	МС
Легкая атлетика		
Этап начальной подготовки	9	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	12	1 юн, 2 юн, 3 юн
Тренировочный этап (свыше трех лет)	12	1, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	15	МС
Регби		
Этап начальной подготовки	8	б/р
Тренировочный этап	11	б/р

(до трех лет)		
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн
Этап совершенствования спортивного мастерства	16	1
Этап высшего спортивного мастерства	17	КМС
Триатлон		
Этап начальной подготовки	7	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	11	1 юн, 2 юн, 3 юн
Тренировочный этап (свыше трех лет)	11	1, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	15	МС
Футбол		
Этап начальной подготовки	7	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	10	1 юн, 2 юн, 3 юн, 3
Тренировочный этап (свыше трех лет)	10	1 юн, 2 юн, 3 юн, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	16	1
Хоккей на траве		
Этап начальной подготовки	9	б/р
Тренировочный этап (до трех лет)	12	б/р
Тренировочный этап (свыше трех лет)	12	1 юн, 2 юн, 3 юн, 2, 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	1
Этап высшего спортивного мастерства	16	КМС

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ**

Этапы подготовки	Бег 14 м.	Бег 30 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Челночный бег 3 х 10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Скоростное ведение мяча 20 м	Челночный бег 10 площадок по 28 м
Юноши									
НП до года	3,5	-	-	10,3	110	20	-	-	-
НП св. года	3,4	-	-	9,6	130	22	-	-	-
УТЭ НС	3,4	-	12	9,45	142	33	30	10,5	68,2
УТЭ УС	3,0	-	13	9,0	150	35	32	10	65
ССМ	2,6	-	36	7,2	215	39	35	8,6	60
ВСМ	-	4,7	36	7,2	215	49	39	8,0	55
Девушки									
НП до года	4,0	-	-	10,6	105	16	-	-	-
НП св. года	3,9	-	-	9,9	120	18	-	-	-
УТЭ НС	3,9	-	6	9,8	128	28	26	11,2	73,5
УТЭ УС	3,4	-	7	9,4	135	30	28	10,7	70
ССМ	2,9	-	15	8,0	180	34	31	9,4	65
ВСМ	-	5,0	15	8,0	180	45	34	8,9	60

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ОТДЕЛЕНИЕ БЕЙСБОЛ**

Этапы подготовки	Бег 30 м.	Бег 18 м. (с высокого старта)	Бег 1500 м.	Бег 2000 м.	Челночный бег 3 x 10 м.	Бросок мяча весом 1 кг вперед двумя руками	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<i>Юноши</i>										
НП до года	5,8	3,9	-	-	9,7	3,5	18	110	15	-
НП св. года	6,2	3,7	-	-	9,5	4	18	120	15	-
УТЭ НС	5,7	3,7	-	10.81	8,4	7	41	161	22	-
УТЭ УС	5,5	3,6	-	10.30	8,0	8	44	170	24	-
ССМ	5,1	-	8.0	-	7,5	11	50	180	-	30
ВСМ	5,1	-	8.0	-	7,5	11	50	180	-	30

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ

Этапы подготовки	Бег 30 м.	Бег 60 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Челночный бег 5 х 6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
Юноши										
НП до года	6,9	-	7	12,0	8	110	36	+1	-	-
НП св. года	6,2	-	10	11,5	10	130	40	+2	-	-
УТЭ НС	-	10,9	17	12,0	9	152	38	+4	-	-
УТЭ УС	-	10,4	18	11,5	10	160	40	+5	-	-
ССМ	-	8,2	30	11,0	16	200	45	+11	12	45
ВСМ	-	8,2	36	10,8	18	180	50	+11	12	46
Девушки										
НП до года	7,1	-	4	12,5	6	105	30	+3	-	-
НП св. года	6,4	-	5	12,0	8	120	35	+3	-	-
УТЭ НС	-	11,4	8	12,6	7	137	33	+5	-	-
УТЭ УС	-	10,9	9	12,0	8	145	35	+6	-	-
ССМ	-	9,6	15	11,5	12	180	38	+15	-	38
ВСМ	-	9,6	15	11,0	14	165	40	+15	8	40

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ОТДЕЛЕНИЕ ГОЛЬФ

Этапы подготовки	Вет 30 м.	Вет 60 м.	Вет 100 м.	Вет 1000 м.	Вет 2000 м.	Вет 3000 м.	Смешанное передвижение на 1000 м	Удержание равновесия в положении стоя на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Челночный бег 3 x 10 м	Бросок мяча весом 1 кг вперед двумя руками	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	Метание мяча весом 150 г.	Бросок мяча весом 3 кг вперед двумя руками	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	Кросс	
	На 3 км.																				
	На 5 км.																				
Юноши																					
НП до года	6,9	-	-	-	-	-	7.10	15	7	-	300	110	+1	-	2	-	-	-	-	-	
НП св. года	6,7	-	-	-	-	-	6.40	15	10	-	310	120	+3	-	3	-	-	-	-	-	
УТЭ НС	-	12,0	-	5.77	-	-	-	21	12	9,7	4	133	+3	-	-	21	-	-	-	-	
УТЭ УС	-	11,5	-	5.50	-	-	-	20	13	9,3	5	140	+4	-	-	22	-	-	-	-	
ССМ	-	8,2	-	-	8.10	-	-	25	36	7,2	-	215	+11	49	-	40	7	-	-	-	
ВСМ	-	-	13,4	-	-	12.40	-	30	42	6,9	-	230	+13	50	-	-	9	-	35	23.30	
Девушки																					
НП до года	7,1	-	-	-	-	-	7.35	15	4	-	280	105	+3	-	1	-	-	-	-	-	
НП св. года	6,8	-	-	-	-	-	7.05	15	6	-	290	115	+5	-	2	-	-	-	-	-	
УТЭ НС	-	12,6	-	6.51	-	-	-	21	6	9,9	3	123	+4	-	-	14	-	-	-	-	
УТЭ УС	-	12,0	-	6.20	-	-	-	20	7	9,5	4	130	+5	-	-	15	-	-	-	-	
ССМ	-	9,6	-	-	10.00	-	-	25	15	8,0	-	180	+15	43	-	27	6	-	-	-	
ВСМ	-	-	16,0	-	9.50	-	-	30	16	7,9	-	185	+16	44	-	-	8	20	-	16.30	

ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Этапы подготовки	Вет 30 м.	Вет 60 м.	Вет 1000 м.	Вет 1500 м.	Вет 2000 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места двумя ногами	Плавание 25 м.	Плавание 50 м.	Приседания за (15 сек)	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90 % от собственного веса обучающегося)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85 % от собственного веса обучающегося)	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за (2 мин)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за (2 мин)	Тяга штанги лежа (весом не менее 100 % от собственного веса обучающегося)
Юноши																				
НП до года	6,2	-	6.10	-	-	10	+2	9,6	130	-	-	12	10	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	5,7	-	-	8.20	-	13	+3	9,0	150	-	-	14	12	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	-	10,9	-	7,4	-	17	+5	9,1	152	-	3.15	-	-	-	24	-	-	-	-	-
УТЭ УС	-	10,4	-	7.05	-	18	+5	8,7	160	-	3.30	-	-	-	25	-	-	-	-	-
ССМ	-	8,2	-	-	8.10	36	+11	7,2	215	-	1.30	-	-	49	-	1	-	50	-	-
ВСМ	-	8,2	-	-	8.10	36	+11	7,2	215	-	1.25	-	-	49	-	-	-	60	-	4
Девушки																				
НП до года	6,4	-	6.30	-	-	5	+3	9,9	120	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	6,0	-	-	8.55	-	7	+4	9,4	135	-	-	12	12	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	-	11,4	-	7,6	-	9	+6	9,5	138	-	3.15	-	-	-	19	-	-	-	-	-
УТЭ УС	-	10,9	-	7.25	-	9	+6	9,1	145	-	3.30	-	-	-	20	-	-	-	-	-
ССМ	-	9,6	-	-	10.00	15	+15	8,0	180	-	1.50	-	-	43	-	-	1	-	35	-
ВСМ	-	9,6	-	-	10.00	15	+15	8,0	180	-	1.30	-	-	43	-	1	-	-	45	-

ОТДЕЛЕНИЕ ГРЕБНОЙ СПОРТ

Этапы подготовки	Бег				Прыжок в длину с места	Челночный бег 3х10м	Бег 30м	Тяга штанги из положения лежа на гимнастической скамье	Гребля – индор 2000 м																				
	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз																												
	Юноши % от массы тела	Девушки % от массы тела	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа							Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от																			
										ЮНОШИ										ДЕВУШКИ									
НП до года НП св. года УТЭ НС УТЭ УС ССМ ВСМ	10 прыжков с двух ног				Юноши % от массы тела	Девушки % от массы тела	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	Юноши /юноши л/в 45 35кг	Девушки/ л/в 35кг	Юноши 50 кг за 5 мин	Девушки 40кг за 5мин	Юноши л/в 40 кг за 5 мин	Девушки л/в 30 кг	Юноши	Юноши л/в	Девушки	Девушки л/в											
	6,2	9,6	130	6,10	-	-	10	+2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,7	9,0	150	5,50	-	-	13	+3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,5	8,7	160	-	8,05	-	18	+5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,2 4,7	8,2 7,2	168 215	- -	8,0 8,10	- -	19 36	+6 +11	- 110	- -	- -	- -	- -	- -	6,50 7,10	- -	- -	- -											
4,4	6,9	230	-	-	26	42	13	150	-	150	-	-	-	6,20 6,40	- -	- -	- -												
НП до года НП св. года УТЭ НС УТЭ УС ССМ ВСМ	6,4	9,9	120	6,30	-	-	5	+3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	6,0	9,4	135	6,20	-	-	7	+4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,8	9,1	145	-	8,29	-	9	+6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,5	8,6	152	-	7,17	-	10	+7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
	5,0	8,0	180	-	-	20м	15	+15	-	110	-	-	-	110	-	-	7,50 8,10	-											
6,0	7,9	185	-	-	21,50	16	16	-	150	-	-	-	-	-	-	7,20 7,40	-												

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Этапы подготовки	Бег 60 м.	Бег 150 м.	Бег 300 м.	Бег 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Челночный бег 3 x 10 м	Бросок мяча весом 3 кг (снизу – вперед)	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку (за 30 с.)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тройной прыжок в длину с места)	Полуприсед со штангой		Бег на 5 км	Бег на 3 км	Жим штанги лежа	
											весом не менее 80 кг	весом не менее 40 кг			весом не менее 70 кг	весом не менее 40 кг	
	Юноши																
НП до года	-	-	-	+	10	9,6	-	130	25	+2	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	-	-	-	16.00	13	9,3	-	140	30	+4	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	9,7	26,7	1.51	-	15	-	9	180	-	-	5,13	-	-	-	-	-	-
УТЭ УС	9,3	25,5	1.44	-	17	-	10	190	-	-	5,40	-	-	-	-	-	-
ССМ	7,3	-	-	6.00	25	-	-	230	-	-	7,60	1	-	17.30	-	1	-
ВСМ	7,1	-	-	5.45	30	-	-	250	-	-	-	1	-	17.00	-	1	-
Девушки																	
НП до года	-	-	-	+	5	9,9	-	120	30	+3	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	-	-	-	17.30	7	9,5	-	130	35	+5	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	10,8	29,1	2.11	-	10	-	7	171	-	-	4,84	-	-	-	-	-	-
УТЭ УС	10,3	27,8	2.01	-	13	-	8	180	-	-	5,10	-	-	-	-	-	-
ССМ	8,2	-	-	7.10	20	-	-	190	-	-	7,00	-	1	-	12.00	-	1
ВСМ	7,9	-	-	6.40	25	-	-	240	-	-	-	-	1	-	11.30	-	1

Этапы подготовки	Бег 30 м.	Бег на 1500 м.	Бег 1000 м.	Бег на 2000 м	Бег на 3000 м.	Челночный бег 3х10 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места	Смешанное передвижение на 1000 м.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Ручная динамометрия правой и левой руки	Прыжок вверх со взмахом руками	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	Подтягивание из виса на высокой перекладине
Юноши														
НП до года	6,9	-	-	-	-	10,3	6	110	7,10	+1	8	10	10	-
НП св. года	6,2	-	6,1	-	-	9,6	10	130	-	+2	9	12	12	-
УТЭ НС	5,7	8,45	-	-	-	9,1	17	142	-	+4	-	12	11	-
УТЭ УС	5,5	8,05	-	-	-	8,7	18	150	-	+5	-	13	10	-
ССМ	4,5	-	-	-	12,4	7,2	40	215	-	+11	-	25	10	-
ВСМ	4,4	-	-	-	12,4	6,9	50	230	-	+13	-	27	10	14
Девушки														
НП до года	7,1	-	-	-	-	10,6	4	105	7,35	+3	6	8	10	-
НП св. года	6,4	-	6,3	-	-	9,9	5	120	-	+3	7	10	12	-
УТЭ НС	6,0	8,7	-	-	-	9,5	8	128	-	+5	-	9	11	-
УТЭ УС	5,8	8,29	-	-	-	9,1	9	135	-	+6	-	10	10	-
ССМ	5,4	-	-	9,5	-	8,0	16	180	-	+15	-	19	10	-
ВСМ	5,0	-	-	9,5	-	7,9	40	200	-	+16	-	23	10	10

ОТДЕЛЕНИЕ ТРИАТЛОН

Этапы подготовки	Вс 30 м.	Вс 60 м.	Вс 1000 м.	Вс 1500 м	Вс 2000 м.	Прыжок в длину с места	Плавание 100 м.	Плавание 200 м.	Плавание 300 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	Приседание за 15 сек
Юноши												
НП до года	6,9	-	7,10	-	-	110	-	-	-	7	-	5
НП св. года	6,2	-	-	6,10	-	130	2,00	-	-	10	70	8
УТЭ НС	-	11,4	-	-	10,7	142	-	3,67	-	12	68	-
УТЭ УС	-	10,9	-	-	10,2	150	-	3,50	-	13	65	-
ССМ	-	9,6	-	-	8,00	190	-	-	4,30	24	65	-
ВСМ	-	8,8	-	-	6,4	210	-	-	3,55	31	65	-
Девушки												
НП до года	7,1	-	7,35	-	-	105	-	-	-	4	-	6
НП св. года	6,4	-	-	6,30	-	120	2,10	-	-	5	65	7
УТЭ НС	-	11,8	-	-	12,7	128	-	4,30	-	6	63	-
УТЭ УС	-	11,3	-	-	12,10	135	-	4,10	-	7	60	-
ССМ	-	10,6	-	-	9,00	160	-	-	4,50	10	60	-
ВСМ	-	10,1	-	-	7,4	170	-	-	4,10	11	60	-

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ

Этапы подготовки	Челночный бег 3 x 10 м.	Бег на 10 м. с высокого старта	Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бегание мяча на 10 м.	Челночный бег 5 x 6 м.	Бегание мяча с изменением направления 10 м.	Бегание мяча 3 x 10 м.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Вбрасывание мяча на дальность	Челночный бег 104 м. с высокого старта (в метрах: 2 x 6+2 x 10+2 x 10+2 x 6)	Бег на 15 м. с высокого старта
Юноши														
НП до года	-	2,35	-	100	3,20	12,40	-	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	9,30	2,30	6,00	120	3,00	12,2	8,60	11,60	5	-	-	-	-	-
УТЭ НС	9,10	2,31	5,70	155	2,73	-	8,19	10,50	5	28	5	8	31,00	-
УТЭ УС	8,70	2,20	5,40	160	2,60	-	7,80	10,00	5	30	5	8	29,40	-
ССМ	7,40	1,95	4,80	230	2,25	-	7,10	8,50	5	35	5	15	26,00	2,53
ВСМ	7,15	1,90	4,40	250	2,10	-	6,60	8,30	5	40	5	18	25,50	2,35
Девушки														
НП до года	-	2,50	-	90	3,40	12,60	-	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	10,30	2,40	6,5	110	3,20	12,40	8,80	11,80	4	-	-	-	-	-
УТЭ НС	9,40	2,42	6,00	135	2,94	-	8,40	10,81	4	26	4	6	34,00	-
УТЭ УС	9,00	2,30	5,60	140	2,80	-	8,00	10,30	4	27	4	6	32,60	-
ССМ	7,80	2,10	5,00	215	2,40	-	7,30	8,70	4	27	4	12	28,80	2,80
ВСМ	7,50	2,05	4,60	215	2,30	-	6,90	8,60	4	30	4	15	28,50	5,60

ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Этапы подготовки	Бег 30 м.	Бег 1500 м.	Бег 2000 м.	Челночный бег 180 м.	Челночный бег 5 x 10 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места	Вис на согнутых руках	Пятерной прыжок
Юноши									
НП до года	5,8	-	-	-	25	-	145	13	-
НП св. года	5,7	-	-	-	20	-	150	15	-
УТЭ НС	5,4	7.9	-	-	20	21	161	18,9	-
УТЭ УС	5,4	7.55	-	-	19	22	170	18	-
ССМ	4,6	-	9.20	39,2	-	-	200	35	11,7
ВСМ	4,1	-	8.50	37,4	-	-	230	43	13
Девушки									
НП до года	6,0	-	-	-	30	-	143	9	-
НП св. года	5,9	-	-	-	25	-	145	12	-
УТЭ НС	5,7	8.7	-	-	21	14	156	12,6	-
УТЭ УС	5,6	8.35	-	-	20	15	165	12	-
ССМ	5	-	11.50	43,2	-	-	175	16	10
ВСМ	4,6	-	11.20	10,0	-	-	185	20	11