



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 26.04.2018г. № 85-О

ПОЛОЖЕНИЕ

об особенностях проведения набора (индивидуального отбора) поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион».

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об особенностях проведения набора (индивидуального отбора) поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Детский стадион» (далее – «Учреждение») разработано в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530);
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531);
- Конвенцией о правах ребенка;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение определяет правила проведения набора (индивидуального отбора) поступающих в Учреждение в части, не урегулированной законодательством об образовании.

1.3. Положение утверждается приказом директора Учреждения.

2. Порядок набора (индивидуального отбора) в Учреждение

2.1. Порядок набора (индивидуального отбора) в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта регламентируется Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и настоящим Положением.

2.2. Учреждение проводит набор (индивидуальный отбор) поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам:

- дополнительная предпрофессиональная программа по киокусинкай для этапа начальной подготовки (срок реализации 2 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по конькобежному спорту для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);

- дополнительная предпрофессиональная программа по лёгкой атлетике для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по лёгкой атлетике для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа по синхронному плаванию для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по синхронному плаванию для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному ориентированию для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо ВТФ для этапа начальной подготовки (срок реализации 2 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по футболу для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);
- дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);

2.3. При наборе (индивидуальном отборе) поступающих на обучение, требования к уровню их образования не предъявляются.

2.4. Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

2.5. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит предварительные просмотры, консультации, тестирование, которые заключаются в оценке общей физической подготовки поступающих в форме, установленной Учреждением и в соответствии с избранным видом спорта.

3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приёмная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора Учреждения.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных образовательной организацией, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и в соответствии с избранным видом спорта.

3.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя Учреждения.

3.4. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих баллов (показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.5. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.6. Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

3.7. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, о чем подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.

3.8. Сдача вступительных испытаний проводится в спортивных залах Учреждения.

3.9. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит тренер-преподаватель. На разминку отводится 10-15 минут.

3.10. Для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта поступающему предлагается сдать ряд контрольных упражнений.

3.11. По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающий набирает определенное количество баллов. Для зачисления на программу по виду спорта поступающему необходимо набрать определенную сумму баллов.

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Киокусинкай

Количество баллов для зачисления = 17 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с места (см)	130	120	115	110	125	120	110	100
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10	9	7	5	8	6	4	2
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	12	10	8	6	10	9	7	5
Бег 30 м (сек)	6,1	6,3	6,5	7,0	6,3	6,5	6,7	7,2
Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,2	10,4	11,0	10,5	10,7	10,9	11,4

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду конькобежный спорт

Количество баллов для зачисления = 12 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30м (сек)	6,0	6,4	6,9	7,4	6,1	6,5	7,0	7,6
Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	130	160	150	140	130
Подтягивание из виса (раз)	7	6	3	2	-	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа(отжимание), раз	-	-	-	-	10	8	6	4
Бег 1км, мин	5.00	5.15	5.30	5.45	5.15	5.30	5.45	6.00

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Лёгкая атлетика

Количество баллов для зачисления = 11 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики 2009 г.р.				Девочки 2009 г.р.			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м, сек	6,3	6,6	6,8	7,0	6,8	7,3	7,5	7,8
Бег 60 м, сек	10,5	10,8	11,1	11,3	10,8	11,1	11,4	11,6
Прыжок в длину с места	155	145	140	130	150	140	135	125

Количество баллов для зачисления = 12 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики 2006, 2008 г.р.				Девочки 2006, 2008 г.р.			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м, сек	6,2	6,5	6,7	7,2	6,7	7,0	7,3	7,6
Бег 60 м, сек	10,4	10,7	11,0	11,2	10,7	11,0	11,3	11,5
Прыжок в длину с места	160	150	145	130	155	145	140	130

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по виду спорта Лёгкая атлетика

Количество баллов для зачисления = 17 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м, сек	8,2	8,4	8,7	8,9	9,0	9,2	9,5	9,8
Прыжок в длину с места	230	210	190	175	185	180	170	155
Тройной прыжок с разбега	11.20	10.70	10.40	9.70	10.00	9.40	9.00	8.20
Бег 200 м, сек	28,4	28,6	30,0	30,9	34,2	34,4	36,0	37,1
Бег 1000 м, мин	3.19,8	3.24,6	3.36,0	3.40	3.55,8	4.00,8	4.15,8	4.30,0

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Количество баллов для зачисления = 11 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,0	5,4	5,8	5,1	5,6	6,0
Прыжок в длину с места (см)	195	175	165	185	170	155
Подтягивание из виса (раз)	7	6	3		-	-
Сгибание рук в упоре лежа(отжимание), раз	-	-	-	10	8	6

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по виду спорта лыжные гонки

Количество баллов для зачисления = 14 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	14,5	15,0	15,5	-	-	-
Бег 60м (сек)	-	-	-	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	185	175	165
Подтягивание из виса (раз)	10	8	6		-	-
Сгибание рук в упоре лежа(отжимание), раз	-	-	-	15	12	10

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Плавание

Количество баллов для зачисления = 14 баллов

Контрольные испытания	Баллы									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 3*10м	10,0	10,3	10,6	11,0	11,5	10,5	10,8	11,0	11,5	12,0
Выкрут прямых рук вперёд-назад, ширина хвата (см)	60	63	66	70	75	60	63	66	70	75
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	105	100	110	105	100	95	90





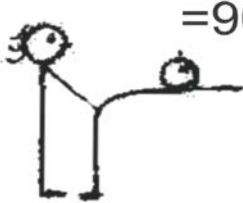
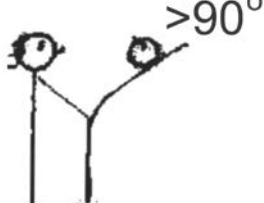




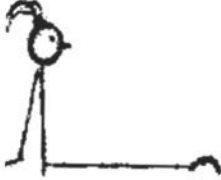




Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Тхэквондо ВТФ

Количество баллов для зачисления = 20 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,0	6,5	6,8	6,3	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м (сек)	10,5	11,5	12,5	11,0	12,0	13,0
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	10	10	8	6
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	25	20	15	25	20	15
Шпагат, на полу (см до пола)	0	10	15	0	10	15

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Синхронное плавание

Количество баллов для зачисления = 27 баллов

Контрольные испытания	баллы		
	5	3	0
Телосложение	Узкое тело Длинные руки Длинные ноги Узкая лодыжка	Длинные руки Длинные ноги Длинное туловище	Длинное туловище Короткие руки и ноги
<u>Гибкость:</u> А) плечи			
Б) спина	 $<90^\circ$ с помощью	 $=90^\circ$ с помощью	 $>90^\circ$ с помощью
В) тазобедренный сустав	 0°	 $<45^\circ$	 $>45^\circ$
Г) коленные суставы	 пятки над полом	 пятки на полу	 колени согнуты
Д) стопы	 пальцы у пола есть подъем	 пальцы не до пола есть подъем	 стопы не тянутся

Ж) вертикальный шпагат	 $>90^\circ$ свободно ноги прямые с помощью	 $=90^\circ$ не очень свободно ноги прямые с помощью	 $<90^\circ$ туго ноги согнуты с помощью
------------------------	---	--	--

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по виду спорта синхронное плавание

Количество баллов для зачисления в тренировочные группы

первого-третьего года обучения = 55 баллов

четвертого - пятого года обучения = 60 баллов

№	Контрольные упражнения	оценка	Тг-1	Тг-2	Тг-3	Тг-4	Тг-5
1	Отжимания от пола (широкая постановка рук, сгибания рук до угла 90 градусов линия: плечо-стопы)	5	10	15	20	25	30
		4	8	13	18	23	28
		3	6	11	16	21	26
		2	4	9	14	19	24
		1	2	7	12	17	22
	Или подтягивание в висе	5	-	-	-	3	5
		4	-	-	-	2	4
		3	-	-	-	1	3
		2	-	-	-	-	2
		1	-	-	-	-	1
2	И.п. лёжа на спине – подъём ног до касания пола за головой (за 30 секунд, ноги вместе, прямые, руки за голову)	5	10	-	-	-	-
		4	8	-	-	-	-
		3	6	-	-	-	-
		2	4	-	-	-	-
		1	2	-	-	-	-
	Удержание угла 90 градусов, в позиции сед углом (не касаться ног руками)	5	-	0.30	0.45	1.00	-
		4	-	0.25	0.40	0.55	-
		3	-	0.20	0.35	0.50	-
		2	-	0.15	0.30	0.45	-
		1	-	0.10	0.25	0.40	-
	Или из вися подъём прямых ног до угла 90 градусов	5	-	-	20	25	30
		4	-	-	118	23	28
		3	-	-	16	21	23
		2	-	-	14	19	21
		1	-	-	12	17	19
	Или Из вися – подъём ног до касания перекладины	5	-	-	-	-	5
		4	-	-	-	-	4
		3	-	-	-	-	3
		2	-	-	-	-	2
		1	-	-	-	-	1
3	Выпрыгивание из приседа за 30 секунд (и.п. – упор присев, выпрыгивание до полного вертикального разгибания туловища с выносом рук вверх)	5	24	25	26	27	28
		4	22	23	24	25	26
		3	20	21	22	23	24
		2	18	19	20	21	22
		1	16	17	18	19	20
4	Мост (расстояние пятки-ладони)	5	10	0	5	10	15
		4	15	5	10	15	20
		3	20	10	15	20	25

		2	25	15	20	25	30
		1	30	20	25	30	35
5	Шпагат продольный (Правая, левая нога) Высота скамейки- 14 см	5	0;0	-	-	-	-
		4	5;5	-	-	-	-
		3	10;10	-	-	-	-
		2	15;15	-	-	-	-
	Высота скамейки – 20 см	5	-	0;0	-	-	-
		4	-	5;5	-	-	-
		3	-	10;10	-	-	-
		2	-	15;15	-	-	-
	Скамейка – 28 см	5	-	-	0;0	0;0	0;0
		4	-	-	5;5	5;5	5;5
		3	-	-	10;10	10;10	10;10
		2	-	-	15;15	15;15	15;15
6	Шпагат поперечный с пола	5	0	-	-	-	-
		3	5				
		1	10				
	Шпагат поперечный со скамейки	5	-	0	0	0	0
		3	-	5	5	5	5
		1	-	10	10	10	10
7	Проныр,м	5	20	25	25	30	35
		4	15	20	20	25	30
		3	10	15	15	20	25
		2	5	10	10	15	20
		1	0	5	5	10	15
8	Эгбита, 2 руки вверх (руки за головой, прямые, подбородок не касается воды)	5	10	15	20	25	30
		4	8	13	18	23	28
		3	6	11	16	21	26
		2	4	9	14	19	24
		1	2	7	12	17	22
9	Балетная нога , угол 90 градусов (правильное исполнение) ,м	5	15	20	25	30	35
		4	10	15	20	25	30
		3	5	10	15	20	25
		2	0	5	10	15	20
		1	-	0	5	10	15
10	Двойная балетная (лицо на поверхности воды)	5	-	-	-	15	20
		4	-	-	-	10	15
		3	-	-	-	5	10
		2	-	-	-	0	5
		1	-	-	-	-	0
11	50м кроль	5	0.45	0.42	0.40	0.38	0.36
		4	0.50	0.47	0.45	0.43	0.41
		3	0.55	0.52	0.50	0.48	0.46
		2	1.00	0.57	0.55	0.53	0.51
		1	1.05	1.02	1.00	0.58	0.56
12	100 м кроль	5	1.55	1.45	1.35	1.25	1.20
		4	2.00	1.50	1.40	1.30	1.25
		3	2.05	1.55	1.45	1.35	1.30
		2	2.10	2.00	1.50	1.40	1.35
		1	2.15	2.05	1.55	1.45	1.40
13	200м комплексное плавание	5	4.34	4.15	3.58	3.44	3.29
		4	4.39	4.20	4.03	3.49	3.34

		3	4.44	4.25	4.08	3.54	3.39
		2	4.49	4.30	4.13	3.59	3.44
		1	4.54	4.35	4.18	4.04	3.49
14	Барракуда (высота выталкивания определяется согласно правилам FINA), баллы	5	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5
		4	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0
		3	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5
		2	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0
		1	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование
Количество баллов для зачисления = 9 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	6	4	2	-	-	-	-
Отжимание от гимнастической стенки (раз)	-	-	-	-	7	5	3	1
Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	90	110	100	90	80
Бег 30 метров (с)	6,2	6,4	6,6	6,8	6,4	6,6	6,8	7,0

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по виду спорта футбол
Количество баллов для зачисления = 14 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики		
	БАЛЛЫ		
	5	4	3
Бег 30м (сек)	4,5	4,7	4,9
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	9	7	6

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа по виду спорта Художественная гимнастика

Критерии антропометрических данных

№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Рост	112-127	1 балл
		За каждый лишний или недостающий сантиметр	- 1 балл
2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	-1 балл
3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объёмные размеры грудной клетки, таза, бёдер и голени	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	-1 балл
4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	-1 балл

до дальнейшего прохождения испытаний допускаются поступающие, набравшие не менее 3 баллов за антропометрические показатели

Физические способности

№	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу).	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: "мост". Измеряется расстояние от пяток до пальцев рук.	10 см	11-20 см	Более 20 см
3	Подвижность в голеностопных суставах	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
4	Равновесие "Цапелька"	На высоком полупальце 3 секунды	На полной стопе 3 секунды	На полной стопе 2 секунды
5	Осмотр в наклоне. Складка из положения стоя	Полное касание ладонями пола, не сгибая ног в коленных суставах	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленных суставах) менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленных суставах) от 15 до 10 см

Минимальный проходной балл - 25 баллов, при условии не менее 3 баллов по антропометрическим показателям и не менее 22 баллов по физическим способностям

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по виду спорта Спортивная акробатика

Для занятий спортивной акробатикой нежелательно неполное разгибание или переразгибание в локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз (сильный изгиб), избыточный вес. Предпочтение отдается худощавым детям с хорошей развитостью мышц, скелета и средней вытянутостью тела.

Количество баллов для зачисления = 32 балла

№	Контрольные упражнения	Баллы				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (раз)					
	девочки	6	5	4	3	2
	мальчики	8	7	6	5	4
2.	Прыжок в длину с места, (см)					
	девочки	110	100	90	80	70
	мальчики	130	120	110	100	90
3.	Угол на гимнастической стенке, (с)					
	девочки	8	7	6	5	4
	мальчики	10	9	8	7	6
4.	Приседание на правой ноге, (раз)					
	девочки	10	8	6	4	2
	мальчики	12	10	8	6	4
5.	Приседание на левой ноге, (раз)					
	девочки	10	8	6	4	2
	мальчики	12	10	8	6	4
6.	Наклон вперед ноги вместе руки вперед (складка), (балл)	Плотно прижаться, ноги выпрямлены	Плотно прижаться, ноги согнуты (незначительно)	Все остальное исполнение, 0 баллов		
7.	Шпагат поперечный, (балл)	180°, т.е. таз прижат к полу, ноги прямые	150°, т.е. небольшой «домик»	130°	Все остальное исполнение, 0 баллов	
8.	Упражнение «мостик», (балл)	Прямые руки, плечи над кистями	Незначительно согнутые руки и ноги	Все остальное исполнение, 0 баллов		

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа 2 года обучения

виду спорта Спортивная акробатика

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег челночный 4x12м. (с)					
	девочки	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
	мальчики	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
2.	Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)					
	девочки	10	9	8	7	6
	мальчики	12	11	10	9	8
3.	Отжимание (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа), (раз)					
	девочки	15	14	13	12	11
	мальчики	15	14	13	12	11
4.	Прыжок в длину места, (см)					
	девочки	130	125	120	115	110
	мальчики	150	145	140	135	130
5.	Прыжок в высоту по (Обалакову), (см)					
	девочки	25	22	19	16	13
	мальчики	30	27	24	21	18
6.	Канат 6 м с ногами, (м)					
	девочки	6	5	4	Не оценивается	
	мальчики	6	5	4	Не оценивается	
7.	Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (град.)					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
8-9.	Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол), (град.)					
	Девочки	0	15	30	Не оценивается	
	мальчики	0	15	30	Не оценивается	
10-11	Шпагат (правый, левый, поперечный), (град.)					
	Девочки	180	165	150	Не оценивается	
	мальчики	180	165	150	Не оценивается	

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки

по виду спорта Хоккей

ВОЗРАСТ 8 лет

Проходной балл - 36 баллов

Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,4	4,7	5,0	5,3	5,6
Прыжок в длину с места, см	158	155	152	149	146
Отжимание из упоре лёжа, раз	35	32	29	26	23
Бег 20 м спиной вперед, с	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5
Челночный бег 4*9 м, с	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4
Комплексный тест на ловкость	17,0	17,3	17,6	17,9	18,2
Бег на коньках 20 м, с	4,4	4,7	5,0	5,3	5,6
Бег спиной вперёд на коньках 20 м, с	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6
Челночный бег на коньках 6*9м, с	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8
Слаломный бег без шайбы, с	12,5	12,8	13,1	13,4	13,7
Обводка 3-х стоек с последующим броском	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7

шайбы в ворота, с					
Слаломный бег с ведением шайбы ,с	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8
Двухсторонняя игра	-				

ВОЗРАСТ 9 лет
Проходной балл - 36 баллов

Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	177	174	170	167
Отжимание из упоре лёжа, раз	39	36	33	30	27
Бег 20 м спиной вперед, с	7,1	7,4	7,7	8,0	8,3
Челночный бег 4*9 м, с	11,0	11,3	11,6	11,9	12,2
Комплексный тест на ловкость	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1
Бег на коньках 20 м, с	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5
Бег спиной вперёд на коньках 20 м, с	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5
Челночный бег на коньках 6*9м, с	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7
Слаломный бег без шайбы, с	12,3	12,6	12,9	13,2	13,5
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота, с	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3
Слаломный бег с ведением шайбы ,с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5
Двухсторонняя игра	-				

ВОЗРАСТ 10 лет
Проходной балл - 36 баллов

Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4
Прыжок в длину с места, см	188	185	182	179	176
Отжимание из упоре лёжа, раз	41	38	35	32	29
Бег 20 м спиной вперед, с	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2
Челночный бег 4*9 м, с	10,9	11,2	11,5	11,8	12,1
Комплексный тест на ловкость	16,8	17,1	17,4	17,7	18,0
Бег на коньках 20 м, с	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4
Бег спиной вперёд на коньках 20 м, с	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3
Челночный бег на коньках 6*9м, с	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6
Слаломный бег без шайбы, с	12,1	12,4	12,7	13,0	13,3
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота, с	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1
Слаломный бег с ведением шайбы ,с	14,2	14,5	14,8	15,1	15,4
Двухсторонняя игра	-				

1. Бег 30,60,100 м/с высокого (низкого) старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Непрерывный бег 5 минут.

Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут. Разрешается одна попытка.

3. Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале и на улице в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией.

За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

4. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

5. Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

6. Прыжок вверх. Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

8. Выкрут рук с палкой. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Палка с нанесенными на ней делениями с точностью до 1 см.

Описание теста: Из положения стоя руки вниз хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят, палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Разрешается две попытки.

Результат: Определяется расстояние между внутренними точками хвата в см.

9. Наклон вперед. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

10. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

11. Приседания на одной ноге (пистолетик).

Описание теста: Из положения стоя приседания на опорной ноге до прямого угла, маховая нога движется вперед. Возвращение в исходное положение. Движение рук произвольное или за спиной.

Результат: Выполняют три прыжка, засчитывается результат лучшего прыжка.