

Муниципальное бюджетное учреждение

**спортивная школа № 19**

*Детский стадион*



620012 Екатеринбург  
Кировградская, 30 А



(343) 338 37 49



detski\_stadion@mail.ru



детскийстадион.екатеринбург.рф



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 20.04.2021г. № 26/11-О

## **ПОЛОЖЕНИЕ об особенностях проведения набора (индивидуального отбора) поступающих в МБУ СШ № 19 «Детский стадион».**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение об особенностях проведения набора (индивидуального отбора) поступающих в МБУ СШ №19 «Детский стадион» (далее – «Учреждение») разработано в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку"
- 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);
- Конвенцией о правах ребенка;
- Уставом Учреждения.

1.2. Положение утверждается приказом директора Учреждения.

### **2. Порядок набора (индивидуального отбора) в Учреждение**

2.1. Порядок набора (индивидуального отбора) в Учреждение на программы спортивной и предспортивной подготовки регламентируется Приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" и настоящим Положением.

2.2. Учреждение проводит набор (индивидуальный отбор) поступающих на программы спортивной и предспортивной подготовки по видам спорта:

- программа предспортивной подготовки по конькобежному спорту;
- программа спортивной подготовки по легкой атлетике;
- программа предспортивной подготовки по легкой атлетике;
- программа спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- программа предспортивной подготовки по лыжным гонкам;
- программа предспортивной подготовки по полиатлону;
- программа спортивной подготовки по спортивной акробатике;
- программа спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- программа предспортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- программа спортивной подготовки по тхэквондо;
- программа спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- программа спортивной подготовки по хоккею;
- программа предспортивной подготовки по хоккею;

2.3. При наборе (индивидуальном отборе) поступающих на программы спортивной и предспортивной подготовки, требования к уровню их образования не предъявляются.

2.4. Прием на программы спортивной и предспортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей 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 организацией, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы спортивной и предспортивной подготовки 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 спортивного врача или врача лечебной физической культуры об отсутствии таких противопоказаний.

3.8. Сдача вступительных испытаний проводится в спортивных залах и на спортивных площадках Учреждения.

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

3.10. Для зачисления на программы спортивной и предспортивной подготовки по видам 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 программу предспортивной подготовки  
в группы этапа начальной подготовки  
по виду спорта конькобежный спорт**  
Количество баллов для зачисления = 15 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	БАЛЛЫ									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	6,0	6,4	6,6	7,2	7,4	6,1	6,5	6,9	7,4	7,6
Бег 60м (сек)	11,2	11,4	11,8	12,0	12,5	11,4	11,6	11,8	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	125	115	155	145	125	120	115
Тройной прыжок (см)	520	500	480	460	440	510	490	470	450	430
Бег на выносливость ( м)	2000	1500	1200	1000	800	2000	1500	1100	900	800

**Критерии отбора для зачисления в группы  
спортивной подготовки  
этапа начальной подготовки  
по виду спорта по виду спорта Лёгкая атлетика**  
Количество баллов для зачисления = 13 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
Бег 60 м (сек)	9,7	10,0	10,5	10,0	10,5	11,0
Прыжок в длину с места (см)	145	140	130	135	130	125

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта по виду спорта Лёгкая атлетика**  
Количество баллов для зачисления = 25баллов

Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
Бег 60 м с высокого старта	сек	9.3	10.3
Прыжок в длину с места	см	170	160
Прыжки через скакалку за 30 сек	количество раз	25	30
Бег 150 м с высокого старта	сек	25.5	27.8
Бег 500 м ( для сп. дисциплины :бег на средние и длинные дистанции)	мин	1.44	2.01
Тройной прыжок в длину с места ( для сп.дисциплины: прыжки)	м, см	5.40	5.10
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (для сп.дисциплины : метания)	м	10	8

Здесь обязательные 5 нормативов ( с учётом разных сп. дисциплин)  
Значит 5 x 5 баллов = 25, это максимум. За невыполнение 1 норматива – 5 баллов

**Критерии отбора для зачисления на программу  
спортивной подготовки  
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 в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
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 программу спортивной подготовки  
в группы этапа начальной подготовки  
по виду спорта Тхэквондо ВТФ**

Количество баллов для зачисления = 24 балла

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Баллы					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*8 м (сек)	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	17	15	14	12	10
Подъем туловища, лежа на полу (количество раз за 1 мин)	16	14	12	14	12	10
Продольный шпагат (см от линии паха)	11	13	15	6	8	10
Поперечный шпагат (см от линии паха)	21	23	25	16	18	20
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	130	125	120


**Критерии отбора для зачисления  
на программу спортивной подготовки  
в группы этапа начальной подготовки  
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 (тесты)	Результат
И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**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 программу спортивной подготовки  
в группы этапа начальной подготовки  
по виду спорта спортивное ориентирование**  
Количество баллов для зачисления = 13 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	7	6	5	7	6	5	4
Подъем туловища лежа на спине (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Прыжок в длину с места (см)	120	115	110	105	110	105	100	95
Бег 30 метров (с)	5,8	6,0	6,2	6,3	6,0	6,2	6,4	6,3

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на этап начальной спортивной 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.	<b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (раз)</b>					
	девочки	6	5	4	3	2
	мальчики	8	7	6	5	4
2.	<b>Прыжок в длину с места, (см)</b>					
	девочки	110	100	90	80	70
	мальчики	130	120	110	100	90
3.	<b>Угол на гимнастической стенке, (с)</b>					
	девочки	8	7	6	5	4
	мальчики	10	9	8	7	6
4.	<b>Приседание на правой ноге, (раз)</b>					
	девочки	10	8	6	4	2
	мальчики	12	10	8	6	4
5.	<b>Приседание на левой ноге, (раз)</b>					
	девочки	10	8	6	4	2
	мальчики	12	10	8	6	4
6.	<b>Наклон вперед ноги вместе руки вперед (складка), (балл)</b>	Плотно прижаться, ноги выпрямлен ы	Плотно прижаться, ноги согнуты (незначите льно)	Все остальное исполнение, <b>0 баллов</b>		
7.	<b>Шпагат поперечный, (балл)</b>	180°, т.е. таз прижат к полу, ноги	150°, т.е. небольшой «домик»	130°	Все остальное исполнение, <b>0 баллов</b>	

		прямые		
8.	<b>Упражнение «мостик», (балл)</b>	Прямые руки, плечи над кистями	Незначительно согнутые руки и ноги	Все остальное исполнение, <b>0 баллов</b>

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта Спортивная акробатика  
1 года обучения**

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	<b>Бег 20 м. (с)</b>					
	девочки	4,5	4,7	4,9	5,0	5,2
	мальчики	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
2.	<b>Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)</b>					
	девочки	8	7	6	5	4
	мальчики	10	9	8	7	6
3.	<b>Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), (раз)</b>					
	девочки	8	6	5	4	3
	мальчики	10	8	7	6	5
4.	<b>Прыжок в длину с места, (см)</b>					
	девочки	110	90	70	50	40
	мальчики	130	110	90	70	60
5.	<b>Канат 6 м с ногами, (м)</b>					
	девочки	6	5	4	Не оценивается	
	мальчики	6	5	4	Не оценивается	
6.	<b>Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (градусов)</b>					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
7-8.	<b>Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол, колени), (градусов)</b>					
	девочки	0	15	30	Не оценивается	
	мальчики	0	15	30	Не оценивается	
9-10.	<b>Шпагат (правый или левый, поперечный), (градусов)</b>					
	девочки	180	165	150	Не оценивается	
	мальчики	180	165	150	Не оценивается	

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта Спортивная акробатика  
2 года обучения**

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	<b>Бег челночный 4x12м. (с)</b>					
	девочки	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
	мальчики	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
2.	<b>Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)</b>					
	девочки	10	9	8	7	6

	мальчики	12	11	10	9	8
3.	<b>Отжимание (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа), (раз)</b>					
	девочки	15	14	13	12	11
	мальчики	15	14	13	12	11
4.	<b>Прыжок в длину места, (см)</b>					
	девочки	130	125	120	115	110
	мальчики	150	145	140	135	130
5.	<b>Прыжок в высоту по (Обалакову), (см)</b>					
	девочки	25	22	19	16	13
	мальчики	30	27	24	21	18
6.	<b>Канат 6 м с ногами, (м)</b>					
	девочки	6	5	4	Не оценивается	
	мальчики	6	5	4	Не оценивается	
7.	<b>Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (град.)</b>					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
8-9.	<b>Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол), (град.)</b>					
	Девочки	0	15	30	Не оценивается	
	мальчики	0	15	30	Не оценивается	
10-11	<b>Шпагат (правый, левый, поперечный), (град.)</b>					
	Девочки	180	165	150	Не оценивается	
	мальчики	180	165	150	Не оценивается	

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта Спортивная акробатика  
3 года обучения**

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	<b>Бег челночный 4x12м. (с)</b>					
	девочки	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
	мальчики	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	<b>Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)</b>					
	девочки	12	11	10	9	8
	мальчики	15	14	13	12	11
3.	<b>Отжимание (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа), (раз)</b>					
	девочки	15	14	13	12	11
	мальчики	20	19	18	17	16
4.	<b>Прыжок в длину места, (см)</b>					
	девочки	135 см	130	125	120	115
	мальчики	155 см	150	145	140	135
5.	<b>Прыжок в высоту по (Обалакову), (см)</b>					
	девочки	30 см	27	24	21	18
	мальчики	35 см	32	29	26	23
6.	<b>Канат 6 м с ногами на время, (с)</b>					
	девочки	13	15	17	19	21
	мальчики	11	13	15	17	19
7.	<b>Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (град.)</b>					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
8-9.	<b>Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол), (град.)</b>					
	Девочки	0	15	30	Не оценивается	



	мальчики	0	15	30	Не оценивается
10-11	<b>Шпагат (правый, левый, поперечный), (град.)</b>				
	Девочки	180	165	150	Не оценивается
	мальчики	180	165	150	Не оценивается

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта Спортивная акробатика  
4 года обучения**

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	<b>Бег челночный 4x12м. (с)</b>					
	девочки	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
	мальчики	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	<b>Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)</b>					
	девочки	12	11	10	9	8
	мальчики	15	14	13	12	11
3.	<b>Отжимание (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа), (раз)</b>					
	девочки	15	14	13	12	11
	мальчики	20	19	18	17	16
4.	<b>Прыжок в длину места, (см)</b>					
	девочки	140	135	130	125	120
	мальчики	160	155	150	145	140
5.	<b>Прыжок в высоту по (Обалакову), (см)</b>					
	девочки	40	37	34	31	28
	мальчики	45	42	39	36	33
6.	<b>Канат 6 м с ногами на время, (с)</b>					
	девочки	13	15	17	19	21
	мальчики	11	13	15	17	19
7.	<b>Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (град.)</b>					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
8-9.	<b>Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол), (град.)</b>					
	Девочки	0	15	30	Не оценивается	
	мальчики	0	15	30	Не оценивается	
10-11.	<b>Шпагаты (правый, левый, поперечный), (град.)</b>					
	Девочки	180	165	150	Не оценивается	
	мальчики	180	165	150	Не оценивается	

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на тренировочный этап предспортивной подготовки  
по виду спорта Спортивная акробатика  
5 года обучения**

Количество баллов для зачисления = 36 баллов

№	Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	<b>Бег челночный 4x12м. (с)</b>					
	девочки	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
	мальчики	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	<b>Поднимание ног на гимнастической стенке до прямого угла, (раз)</b>					
	девочки	15	14	13	12	11

	мальчики	18	17	16	15	14
3.	<b>Подтягивание, (раз)</b>					
	девочки	8	7	6	5	4
	мальчики	10	9	8	7	6
4.	<b>Прыжок в длину места, (см)</b>					
	девочки	145	140	135	130	125
	мальчики	165	160	155	150	145
5.	<b>Прыжок в высоту по (Обалакову), (см)</b>					
	девочки	50	47	44	41	38
	мальчики	55	52	49	46	43
6.	<b>Канат 6 м с ногами на время, (с)</b>					
	девочки	10	12	14	16	18
	мальчики	9	11	13	15	17
7.	<b>Мост: руки прямые, плечи вертикально над кистями, (град.)</b>					
	девочки	90	75	60	Не оценивается	
	мальчики	90	75	60	Не оценивается	
8.	<b>Складка ноги врозь, вместе, (ноги прямые, коснуться грудью пол), (град.)</b>					
	Девочки	0	15	30	Не оценивается	
	мальчики	0	15	30	Не оценивается	
9.	<b>Шпагаты (правый, левый, поперечный), (град.)</b>					
	Девочки	180	165	150	Не оценивается	
	мальчики	180	165	150	Не оценивается	

**Критерии отбора для зачисления в группы  
на этап начальной спортивной подготовки  
по виду спорта Хоккей**

**Проходной балл - 30 баллов  
ВОЗРАСТ 8 лет**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0	6,4	6,8	7,9	8,4	8,9
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,1	6,5	6,9	7,1	7,4	7,9
Прыжок в длину с места, см	170	167	165	160	155	150
Отжимание в упоре лёжа за 1 мин., раз	40	39	37	20	15	10
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	9,0	9,2	9,5	11,0	11,3	11,6
Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,6	11,9	12,1	13,5	13,8	14,1
Слаломный бег с ведением шайбы, с	13,5	13,9	14,3	15,4	15,9	16,2
Челночный бег на коньках 4*9 м, с	10,2	10,5	11,0	12,4	12,6	13,0
Челночный бег на коньках 6*9 м, с	15,9	16,1	16,4	17,4	17,8	18,4

**ВОЗРАСТ 9 лет**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,9	6,2	6,6	7,8	8,2	8,5
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,1	6,5	6,9	7,1	7,4	7,9
Прыжок в длину с места, см	170	167	165	160	155	150
Отжимание в упоре лёжа за 1 мин., раз	40	39	37	20	16	12
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,9	9,0	9,3	10,9	11,2	11,4
Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,5	11,8	12,0	13,3	13,5	14,0

Слаломный бег с ведением шайбы ,с	13,3	13,7	14,1	15,2	15,7	16,0
Челночный бег на коньках 4*9 м, с	10,1	10,4	10,9	12,3	12,5	12,9
Челночный бег на коньках 6*9 м, с	15,8	16,0	16,3	17,2	17,5	18,2

### ВОЗРАСТ 10 лет

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8	6,1	6,4	7,6	8,0	8,2
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,0	6,4	6,8	7,0	7,2	7,7
Прыжок в длину с места, см	180	175	170	165	160	155
Отжимание в упоре лёжа за 1 мин., раз	40	39	37	20	16	12
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,8	9,0	9,2	10,8	11,1	11,3
Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,4	11,6	11,9	13,2	13,4	13,8
Слаломный бег с ведением шайбы ,с	13,2	13,6	14,0	15,1	15,6	15,9
Челночный бег на коньках 4*9 м, с	10,0	10,3	10,8	12,1	12,4	12,8
Челночный бег на коньках 6*9 м, с	15,7	15,9	16,1	17,1	17,4	18,0

### ВОЗРАСТ 11 лет

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,7	4,9	5,1	6,1	6,4	6,8
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,1	5,3	5,6	6,7	6,9	7,1
Прыжок в длину с места, см	197	193	190	175	170	165
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	8	6	5	4
Челночный бег 6*9 м, с	14,1	14,4	14,7	16,9	17,1	17,4
Челночный бег на коньках 12*18 м, с	53,0	53,3	53,6	56,0	56,1	56,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с	24,3	24,7	24,9	33,2	33,6	33,8
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	7,0	7,2	7,5	9,0	9,3	9,5

### Критерии отбора для зачисления на программу спортивной подготовки в группы этапа начальной подготовки по виду спорта полиатлон

Количество баллов для зачисления = 22 баллов

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	11	10	9	8	7	6	5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	140	130	125	120
Метание мяча (м)	20	18	16	15	13	11	10	9
Бег на 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,4	6,5	6,6
Челночный бег 3*10 м (с)	9,5	9,6	9,8	10,0	9,9	10,0	10,2	10,4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	25	20	15	10	25	20	15	10

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

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, 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 вперёд. Возвращение в исходное положение. Движение рук произвольное или за спиной.

Результат: Выполняют три прыжка, засчитывается результат лучшего прыжка.