РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Муниципальное образование
Киришский муниципальный район
Ленинградской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРИШСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИКАЗ

от 26.06.2023 г. № 42

г. Кириши

О приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУДО «Киришская СШ» на 2023-2024 учебный год

В соответствии с Правилами приема граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУДО «Киришская СШ», утвержденными Приказом № 35 от 24.05.2023 г.

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить виды спорта, по которым в 2023-2024 учебном году будет осуществляться обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:
- дзюдо;
- спортивная аэробика;
- баскетбол;
- бокс;
- художественная гимнастика.
2. Утвердить сроки работы приемной комиссии по индивидуальному отбору лиц для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: с 25.08.2023 г. по 11.09.2023 г.
3. Утвердить количество бюджетных мест в 2023-2024 учебном году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а так же количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии), (приложение № 1).
4. Утвердить сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: с 25.07.2023 г. по 11.09.2023 г.
5. Утвердить сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих (приложение № 1, приложение № 2).

6. Утвердить нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (приложение № 3).
7. Определить систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (приложение № 4).
8. Установить сроки зачисления поступающих в МАУДО «Киришская СШ»: с 01.09.2023 г. по 01.10.2023 г.
9. Разместить на официальном сайте МАУДО «Киришская СШ» бланк заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, бланк договора об оказании дополнительных образовательных услуг.
10. Разместить на официальном сайте МАУДО «Киришская СШ» информацию о документах, которые прилагаются к заявлению:
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего: свидетельство о рождении или паспорт, если поступающий достиг 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- фотография поступающего (размер 3х4)-2 штуки;
- копия классификационной книжки спортсмена или выписка из приказа о присвоении разряда, справка о прохождении обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в случае перехода из другого учреждения физкультурно-спортивной направленности).
11. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор В.К. Токарев

С приказом ознакомлены М.В. Голубева

М.В. Васильев

Л.В. Прохорова

А.А. Ивченко

Е.В. Колтунова

М.В. Махлуф

И.А. Шадрикова

Приложение № 1

Количество бюджетных мест в 2023-2024 учебном году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, количество вакантных мест для приема поступающих

Отделение по виду спорта	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Тренировочная база, места проведения индивидуального отбора
	бюджетные места	вакантные бюджетные места	бюджетные места	вакантные бюджетные места	бюджетные места	вакантные бюджетные места	бюджетные места	вакантные бюджетные места	
Дзюдо	25	0	10	0	3	0	2	0	МАУДО «Киришская СШ»
	18	0	25	0					
	20	20	7	0					
	23	0	19	0					
	24	0	12	0					
Спортивная аэробика	12	3	8	0					МОУ «КСОШ № 3»
			8	0					
			8	0					
Художественная гимнастика	12	0	18	0					МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой»
	12	0	11	0					
			10	0					
Баскетбол	14	5	12	0					МОУ «КСОШ № 1 им. С.Н. Ульянова» МОУ «Гимназия» г. Кириши
			12	0					
	15	0							МОУ «КСОШ № 6»
	15	0							МОУ «КСОШ № 2»
	15	0							МОУ «КСОШ № 8»
Бокс	12	6	10	0					МАУДО «МУК»
	12	4							
	10	4							
			12	5					МОУ «КСОШ № 3»

Приложение № 2

Срок подачи документов	**Сроки индивидуального отбора**	**Публикация списка-рейтинга**	**Дата издания приказа о зачислении**
Срок начала приема заявления о приеме на обучение и документов, прилагаемых к заявлению - 25 июля 2023 г.; срок завершения приема документов от поступающих на обучение на бюджетной основе – 11 сентября 2023 г.	С 25 августа 2023 г. по 11 сентября 2023 г. Дополнительный этап в период не позднее 30 сентября текущего года (при наличии вакантных мест).	Не позднее 14 сентября 2023 г. Не позднее 3 октября 2023 г.	Основной этап зачисления – 01 сентября 2023 г; Дополнительный этап зачисления – не позднее 01 октября 2023 г.

Приложение № 3

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **начальной подготовки 1 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**				**Результат**
		Челночный бег 3х10 м (с) М 10,3 > … Д 10,6 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 110 < … Д 105 < …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 20 < … Д 16 < …	Бег на 14 м (с) М 3,5 > … Д 4,0 > …	
1						
2						
3						

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **начальной подготовки 2 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**				**Результат**
		Челночный бег 3х10 м (с) М 9,6 > … Д 9,9 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 130 < … Д 120 < …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 22 < … Д 18 < …	Бег на 14 м (с) М 3,4 > … Д 3,9 > …	
1						
2						
3						

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **начальной подготовки 3 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**				**Результат**
		Челночный бег 3х10 м (с) М 9,6 > … Д 9,9 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 130 < … Д 120 < …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 22 < … Д 18 < …	Бег на 14 м (с) М 3,4 > … Д 3,9 > …	
1						
2						
3						

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **УТГ 1 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**								**Результат**
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) М 13 < … Д 7 < …	Челночный бег 3х10 м (с) М 9,0 > … Д 9,4 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 150 < … Д 135 < …	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) М 32 < … Д 28 < …	Скоростное ведение мяча 20 м (с) М 10,0 > … Д 10,7 > …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 35 < … Д 30 < …	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) М 65 > … Д 70 > …	Бег на 14 м (с) 3,0 > … 3,4 > …	
1										
2										
3										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **УТГ 2 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**								**Результат**
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) М 18 < … Д 12 < …	Челночный бег 3х10 м (с) М 8,8 > … Д 9,2 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 160 < … Д 145 < …	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) М 35 < … Д 31 < …	Скоростное ведение мяча 20 м (с) М 9,8 > … Д 10,5 > …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 37 < … Д 32 < …	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) М 63 > … Д 68 > …	Бег на 14 м (с) 2,8 > … 3,2 > …	
1										
2										
3										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **УТГ 3 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**								**Результат**
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) М 20 < … Д 14 < …	Челночный бег 3х10 м (с) М 8,7 > … Д 9,1 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 165 < … Д 150 < …	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) М 37 < … Д 33 < …	Скоростное ведение мяча 20 м (с) М 9,6 > … Д 10,3 > …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 39 < … Д 34 < …	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) М 62 > … Д 67 > …	Бег на 14 м (с) 2,6 > … 3,0 > …	
1										
2										
3										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол** на этап **УТГ 4 года обучения**

Члены приёмной комиссии: Токарев В.К., Ивченко А.А., Колтунова Е.В., Васильев М.В., Прохорова Л.В._____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№	**Ф.И.О.**	**Виды испытаний**								**Результат**
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) М 25 < … Д 20 < …	Челночный бег 3х10 м (с) М 8,5 > … Д 8,9 > …	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) М 170 < … Д 160 < …	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) М 39 < … Д 35 < …	Скоростное ведение мяча 20 м (с) М 9,3 > … Д 10 > …	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) М 40 < … Д 35 < …	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) М 60 > … Д 65 > …	Бег на 14 м (с) 2,4 > … 2,8 > …	
1										
2										
3										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/

Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К. «_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **этап начальной подготовки первого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек))**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	
		не менее 2 раз	не менее 4 раз	не менее +1см	не менее 2 раз	не более 11.0 сек	не менее 4 раз	не менее 60 см	
1									
2									
3									

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек))**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	
		не менее 1 раз	не менее 3 раз	не менее +2 см	не менее 1 раз	не более 11.4 сек	не менее 2 раз	не менее 50 см	
1									
2									
3									

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **этап начальной подготовки второго года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка				Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек))**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 5ко**	
		не менее 3 раз	не менее 6 раз	не менее +2см	не менее 3 раз	не более 10.6 сек	не менее 6 раз	не менее 70 см		
1										
2										
3										

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка				результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 5кю**	
		не менее 2 раз	не менее 5 раз	не менее +3 см	не менее 2 раз	не более 11.2 сек	не менее 4 раз	не менее 60 см		
1										
2										
3										
4										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **этап начальной подготовки третьего года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 4кю**	
		не менее 5 раз	не менее 8 раз	не менее +3 см	не более 10.4 сек	не менее 8 раз	не менее 80 см		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 4кю**	
		не менее 4 раз	не менее 7 раз	не менее +4 см	не более 11.0 сек	не менее 6 раз	не менее 70 см		
1									
2									
3									
4									
5									

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **этап начальной подготовки четвертого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 3кю**	
		не менее 7 раз	не менее 10 раз	не менее +4 см	не более 10.2 сек	не менее 10 раз	не менее 95 см		
1									
2									
3									

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 3кю**	
		не менее 6 раз	не менее 9 раз	не менее +5 см	не более 10.8 сек	не менее 8 раз	не менее 85 см		
1									
2									
3									
4									
5									

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 2кю**	
	до 50 кг **свыше 50кг**		не менее 10 раз 8 раз	не менее 12 раз 11 раз	не менее +4 см +4 см	не более 10.0 сек 10.1 сек	не менее 12 раз 11 раз	не менее 105 см 100 см		
1										
2										
3										

Девушки

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 2кю**	
	до 40кг **свыше 40кг**		не менее 9 раз 7 раз	не менее 11 раз 10 раз	не менее +5 см +5см	не более 10.6 сек 10.7 сек	не менее 10 раз 10 раз	не менее 100 см 90 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 2кю**	
	до 50 кг **свыше 50кг**		не менее 10 раз 8 раз	не менее 12 раз 11 раз	не менее +4 см +4 см	не более 10.0 сек 10.1 сек	не менее 12 раз 11 раз	не менее 105 см 100 см		
1										
2										
3										

Девушки

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 2кю**	
	до 40кг **свыше 40кг**		не менее 9 раз 7 раз	не менее 11 раз 10 раз	не менее +5 см +5см	не более 10.6 сек 10.7 сек	не менее 10 раз 10 раз	не менее 100 см 90 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 55 кг **свыше 60кг**		не менее 14 раз 11 раз	не менее 15 раз 15 раз	не менее +4 см +4 см	не более 9.8 сек 10.0 сек	не менее 14 раз 12 раз	не менее 125 см 115 см		
1										
2										
3										

Девушки

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 48кг **свыше 52кг**		не менее 13 раз 10 раз	не менее 14 раз 14 раз	не менее +5 см +5см	не более 10.4 сек 10.6 сек	не менее 12 раз 11 раз	не менее 120 см 105 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 55 кг **свыше 60кг**		не менее 14 раз 11 раз	не менее 15 раз 15 раз	не менее +4 см +4 см	не более 9.8 сек 10.0 сек	не менее 14 раз 12 раз	не менее 125 см 115 см		
1										
2										
3										

Девушки

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 48кг **свыше 52кг**		не менее 13 раз 10 раз	не менее 14 раз 14 раз	не менее +5 см +5см	не более 10.4 сек 10.6 сек	не менее 12 раз 11 раз	не менее 120 см 105 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 55 кг **свыше 60кг**		не менее 14 раз 11 раз	не менее 15 раз 15 раз	не менее +4 см +4 см	не более 9.8 сек 10.0 сек	не менее 14 раз 12 раз	не менее 125 см 115 см		
1										
2										
3										

Девушки

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	до 48кг **свыше 52кг**		не менее 13 раз 10 раз	не менее 14 раз 14 раз	не менее +5 см +5см	не более 10.4 сек 10.6 сек	не менее 12 раз 11 раз	не менее 120 см 105 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«дзюдо»**, на **этап спортивного совершенствования**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мужчины

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	Свыше 60 кг		не менее 14 раз	не менее 17 раз	не менее +4 см	не более 9.8 сек	не менее 14 раз	не менее 160 см		
1										
2										
3										

Женщины

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка				Результат
		Весовая категория	**Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-р)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	**Техническое мастерство 1кю**	
	свыше 52 кг		не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее +5 см	не более 10.4 сек	не менее 13 раз	не менее 145 см		
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«спортивная аэробика»** на этап **начальной подготовки 1-го года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№/п	Фамилия,имя	Год рождения	Нормативы общей физической подготовки						Нормативы специальной физической подготовки	Результат
			1. Бег 30 м/сек не более 6.9 мальчики 7.1 девочки	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к/р.) не менее 7 мальчики 4 девочки	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см) (от уровня скамьи) не менее +1 мальчики +3 девочки	4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее 110 мальчики 105 девочки	5. Челночный бег 3х10м, (сек) не более 10.3 мальчики 10.6 девочки	6. Смешанное передвижение на 1000 м не более 7.10 мальчики 7.35 девочки	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированным и стопами (к/р) за 30 сек. не менее 11 мальчики 9 девочки	
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«спортивная аэробика»** на этап **начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№/п	Фамилия,имя	Год рождения	Нормативы общей физической подготовки						Нормативы специальной физической подготовки	Результат
			1. Бег 30 м/сек не более 6.7 мальчики 6.8 девочки	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к/р.) не менее 10 мальчики 6 девочки	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см) (от уровня скамьи) не менее +3 мальчики +5 девочки	4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее 120 мальчики 115 девочки	5. Челночный бег 3х10м, (сек) не более 10.0 мальчики 10.4 девочки	6. Смешанное передвижение на 1000 м не более 7.0 мальчики 7.30 девочки	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированным и стопами (к/р) за 30 сек. не менее 15 мальчики 13 девочки	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____

ПРОТОКОЛ

Индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта **«спортивная аэробика»** на этап **учебно-тренировочные группы 1-го, 2-го, 3-го года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№/п	Фамилия,имя	1.Нормативы общей физической подготовки						2.Нормативы специальной физической подготовки		3.Уровень спортивной квалифика-ции	Результат
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.		
		Бег 60 м/сек	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к/р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см) (от уровня	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег 3х10м, (сек)	Смешанное передвижение на 1000 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) за 30 сек.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Спортивный разряд «3 юношеский» «2 юношеский» «1 юношеский»	
		не более	**не менее**	**не менее**	**не менее**	**не более**	**не более**	**не менее**	**не менее**		
		11.5 мальчики 12.0 девочки	13 мальчики 7 девочки	+4 мальчики +5 девочки	140 мальчики 130 девочки	9.3 мальчики 9.5 девочки	5.50 мальчики 6.20 девочки	20 мальчики 17 девочки	1 (к/р)		
1											
2											
3											
4											
5											
6											

7											
8											
9											
10											
11											
12											

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____

ПРОТОКОЛ

Индивидуального отбора лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта **«спортивная аэробика»** на этап **учебно-тренировочные группы 4-го, 5-го, года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер-преподаватель_____Дата тестирования_____

№/п	Фамилия,имя	1.Нормативы общей физической подготовки						2.Нормативы специальной физической подготовки		3.Уровень спортивной квалифика-ции	Результат
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.		
		Бег 60 м/сек	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к/р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см) (от уровня	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег 3х10м, (сек)	Смешанное передвижение на 1000 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) за 30 сек.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Спортивный разряд «3 спортивный» «2 спортивный»	
		не более	**не менее**	**не менее**	**не менее**	**не более**	**не более**	**не менее**	**не менее**		
		11.5 мальчики 12.0 девочки	13 мальчики 7 девочки	+4 мальчики +5 девочки	140 мальчики 130 девочки	9.3 мальчики 9.5 девочки	5.50 мальчики 6.20 девочки	20 мальчики 17 девочки	1 (к/р)		
1											
2											
3											
4											
5											
6											

7											
8											
9											
10											
11											
12											

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **этап начальной подготовки первого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			Результат
		Бег на 30 м	**Бег на 1000 м**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание мяча весом 150 гр. (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек))**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	
		не более 6.2 с.	не более 6.10 с.	не менее +2см	не менее 19 м	не более 9.6 сек	не менее 10 раз	не менее 130 см	
1									
2									
3									

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			Результат
		Бег на 30 м	**Бег на 1000 м**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)**	**Метание мяча весом 150 гр. (кол-р.)**	**Челночный бег 3х10м (сек))**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**	
		Не более 6.4 с.	не более 6.30 с.	не менее +3 см	не менее 13 раз	не более 9.9 сек	не менее 5 раз	не менее 120 см	
1									
2									
3									

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **этап начальной подготовки второго года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	**Общая физическая подготовка**				**Специальная физическая подготовка**					**Результат**
		Бег на 60 м	**Бег на 1500 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине 90 см**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
		не более 10.9 с.	не более 8.20	не менее 13 раз	не менее 3 раз	-	не менее +3 см.	не менее 9.0 с.	150 см	24 м.	
1											
2											
3											

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка					результат
		Бег на 60 м	**Бег на 1500 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во. раз)**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине 90 см**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
		11.3 с.	8.55 мин.	7 раз.	-	9 раз.	+4 см.	10.4 с.	135 см.	16 м.	
1											
2											
3											
4											

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **этап начальной подготовки третьего года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Мальчики

№	Ф.И.	**Общая физическая подготовка**								**Результат**
		Бег на 60 м	**Бег на 1500 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
		не более 10.4	не более 8.05 с.	не менее 18 раз	не менее 4 раз	не более +5 см.	не более 9.0 с.	не менее 150 см.	не менее 24 м.	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Девочки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка					Результат
		Бег на 60 м	**Бег на 1500 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
		не более 10.9 с.	не более 8.29 мин.	не менее 8 раз	-	не менее +6 см.	не более 10.4 с.	Не менее 135 см.	Не менее 16 м.	
1										
2										
3										
4										
5										

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.		Общая физическая подготовка								Результат
		Бег на 60 м	**Бег на 2000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
1		не более 9.2 с.	не более 9.40 с.	не менее 24 раз	не менее 8 раз	не менее +6 см.	не более 7.8 с.	не менее 190 см.	не менее 39 раз	не менее 34 м.	
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Девушки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка									Результат
		Бег на 60 м	**Бег на 2000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**	**Метание мяча весом 150 гр.**	
1		не более 10.4 с.	не более 11.40 мин.	не менее 10 раз	не менее 2 раз	не менее + 8 см.	не более 8.8 с.	не менее 160 см.	не менее 34 раз	не менее 21 м.	
2											
3											
4											
5											

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.	**Общая физическая подготовка**													**Результат**
		Бег на 100 м	**Бег на 2000 м**	**Бег на 3000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)**	**Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)**	**Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)**	**Метание спортивного снаряда весом 500 г**	**Метание спортивного снаряда весом 700 г**	
1		Не более 14.3 с.	-	Не более 14.30 мин.	Не менее 31 раз	Не менее 11 раз	Не менее +8	Не более 7.6 с.	Не менее 210 см.	Не менее 40 раз	-	Не более 25.30 мин.	-	Не менее 29 м.	
2															
3															
4															
5															
6															

Девушки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка													Результат
		Бег на 100 м	**Бег на 2000 м**	**Бег на 3000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)**	**Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)**	**Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)**	**Метание спортивного снаряда весом 500 г**	**Метание спортивного снаряда весом 700 г**	
1		Не более 17.2 с.	Не более 11.20 мин.	-	Не менее 11 раз	Не менее 2раз	Не менее +9 см	Не более 8.7 с.	Не менее 170 см.	Не менее 36 раз	Не более 18 мин.	-	Не менее 16 м.	-	
2															
3															
4															
5															

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** второго **года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.	**Специальная физическая подготовка**			**Результат**
		Бег челночный 10х10 м с высокого старта	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.**	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.**	
1		Не более 27.0 с.	Не менее 26 раз	Не менее 244 раза	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Девушки

№	Ф.И.	Специальная физическая подготовка			Результат
		Бег челночный 10х10 м с высокого старта	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.**	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.**	
1		Не более 28.0 с.	Не менее 23 раза	Не менее 240 раз	
2					
3					
4					

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка													Результат
		Бег на 100 м	**Бег на 2000 м**	**Бег на 3000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)**	**Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)**	**Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)**	**Метание спортивного снаряда весом 500 г**	**Метание спортивного снаряда весом 700 г**	
1		Не более 14.3 с.	-	Не более 14.30 мин.	Не менее 31 раз	Не менее 11 раз	Не менее +8	Не более 7.6 с.	Не менее 210 см.	Не менее 40 раз	-	Не более 25.30 мин.	-	Не менее 29 м.	
2															
3															
4															
5															
6															
7															

Девушки

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка													Результат
		Бег на 100 м	**Бег на 2000 м**	**Бег на 3000 м**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**	**Челночный бег 3х10 м**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)**	**Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)**	**Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)**	**Метание спортивного снаряда весом 500 г**	**Метание спортивного снаряда весом 700 г**	
1		Не более 17.2 с.	Не более 11.20 мин.	-	Не менее 11 раз	Не менее 2раз	Не менее +9 см	Не более 8.7 с.	Не менее 170 см.	Не менее 36 раз	Не более 18 мин.	-	Не менее 16 м.	-	
2															
3															
4															
5															

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«бокс»**, на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения**

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____Дата тестирования_____

Юноши

№	Ф.И.	**Специальная физическая подготовка**			**Результат**
		Бег челночный 10х10 м с высокого старта	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.**	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.**	
1		Не более 27.0 с.	Не менее 26 раз	Не менее 244 раза	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Девушки

№	Ф.И.	Специальная физическая подготовка			Результат
		Бег челночный 10х10 м с высокого старта	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.**	**Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.**	
1		Не более 28.0 с.	Не менее 23 раза	Не менее 240 раз	
2					
3					
4					

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **начальной подготовки первого** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	**Фиксация наклона в седе ноги вместе, 5 счетов**	**«Колечко» в положении лежа на животе**	**Исходное положение- стойка на одной ноге, другая нога согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.**	**Результат**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

1	Фиксация наклона в седе ноги вместе, 5 счетов	«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
2	«Колечко» в положении лежа на животе	«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
3	Исходное положение-стойка на одной ноге, другая нога согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с.; «4» – сохранение равновесия 3 с.; «3» – сохранение равновесия 2 с.

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **начальной подготовки второго** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	«Мост» из положения лёжа	«Мост» из положения стоя	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Шпагат		Попереч-ный шпагат	Сохранение равновесия с закрытыми глазами		10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости.	Результат
					С правой ноги	С левой ноги		На правой	На левой				
1													
2													
3													

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Мост из положения лёжа	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток ; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4	Шпагат с правой и левой ноги	5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
5	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с.; «4» – сохранение равновесия 3 с.; «3» – сохранение равновесия 2 с.
7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
9	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **начальной подготовки третьего** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	«Мост» из положения лёжа	«Мост» из положения стоя	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Шпагат		Попереч-ный шпагат	Сохранение равновесия с закрытыми глазами		10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости.	Результат
					С правой ноги	С левой ноги		На правой	На левой				
1													
2													
3													

Всего тестировано_____Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Мост из положения лёжа	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток ; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4	Шпагат с правой и левой ноги	5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
5	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с.; «4» – сохранение равновесия 3 с.; «3» – сохранение равновесия 2 с.
7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
9	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Попере-чный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Равновесие «в кольцо»		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад		Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - слева в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение правой рукой.	Результат
		С правой ноги	С левой ноги		На правую	На левую				На правую	На левую	На правую	На левую				
1																	
2																	
3																	

Всего тестировано_____ Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	«5» – в течение 4 с; «4» – в течение 3 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бёдер во внутрь
9	Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10,11	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Попере-чный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Равновесие «в кольцо»		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад		Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - слева в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение правой рукой.	**Результат**
		С правой ноги	С левой ноги		На правую	На левую				На правую	На левую	На правую	На левую				
1																	
2																	
3																	

Всего тестировано_____ Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	«5» – в течение 4 с; «4» – в течение 3 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бёдер во внутрь
9	Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10,11	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Попере-чный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Равновесие «в кольцо»		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад		Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - слева в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение правой рукой.	Результат
		С правой ноги	С левой ноги		На правую	На левую				На правую	На левую	На правую	На левую				
1																	
2																	
3																	

Всего тестировано_____ Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	«5» – в течение 4 с; «4» – в течение 3 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бёдер во внутрь
9	Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10,11	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Попере-чный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Равновесие «в кольцо»		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад		Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - слева в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение правой рукой.	Результат
		С правой ноги	С левой ноги		На правую	На левую				На правую	На левую	На правую	На левую				
1																	
2																	
3																	

Всего тестировано_____ Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	«5» – в течение 4 с; «4» – в течение 3 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бёдер во внутрь
9	Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10,11	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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.

ПРОТОКОЛ

индивидуального отбора, лиц, поступающих на обучение на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

по виду спорта **«художественная гимнастика»**, на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого** года обучения

Члены приёмной комиссии_____

Тренер_____ Дата тестирования_____

№	ФИО	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Попере-чный шпагат	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	Равновесие «в кольцо»		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад		Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - слева в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение правой рукой.	**Результат**
		С правой ноги	С левой ноги		На правую	На левую				На правую	На левую	На правую	На левую				
1																	
2																	
3																	

Всего тестировано_____ Справились с тестированием_____

Члены приёмной комиссии:

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ _____/_____/

_____/_____/ Председатель приёмной комиссии: _____/Токарев В.К./

«_____»_____20___г.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	«5» – в течение 4 с; «4» – в течение 3 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бёдер во внутрь
9	Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10,11	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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.

Приложение № 4

Система оценок, применяемая Учреждением при проведении индивидуального отбора поступающих

Рейтинг	**Оценка (1 балл=1%)**
Высокий уровень	90%-100% от всех нормативов
Средний уровень	80%-89% от всех нормативов
Низкий уровень	менее 80% от всех нормативов

Поступающие, набравшие менее 80% (баллов) по результатам прохождения индивидуального отбора не подлежат зачислению в спортивную школу.