

МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8 им. В.В. Понедельника»
(ГБУ РО «СШОР № 8»)

П Р И К А З

9.08.2017 № 248

Ростов-на-Дону

Об утверждении Порядка проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8»

В соответствии с пунктом 1 главы 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Порядком приема лиц в государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника» **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить Порядок проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника».
2. Настоящий приказ вступает в действие с момента его подписания.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Ю.М. Софронов

Порядок проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Понедельника» для прохождения спортивной подготовки и формирования резерва

1. Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника» является физкультурно-спортивной организацией и осуществляет спортивную подготовку лиц по олимпийским видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации, (далее – ГБУ РО «СШОР № 8»).

2. Прием лиц, желающих проходить спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8» (далее - поступающих), осуществляется в соответствии с Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области, и осуществляющие спортивную подготовку (постановление Правительства Ростовской области от 29.12.2014 № 903) на основании результатов индивидуального отбора.

3. Настоящий Порядок проведения индивидуального отбора в ГБУ РО «СШОР № 8» (далее - Порядок) разработан в целях:

- непрерывного систематического поиска и подбора состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, а также своевременного комплектования групп ГБУ РО «СШОР № 8», в случае изменения численного состава (уменьшения);

- обеспечения соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации на основе принципов гласности, открытости и объективности оценки способностей поступающих.

4. Индивидуальный отбор - это оценка общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, психологических особенностей, двигательных умений поступающего лица, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.

5. Индивидуальный отбор в ГБУ РО «СШОР № 8» проводится в форме тестирования, предварительных просмотров, анкетирования, консультаций по Методике проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8» (далее - Методика).

6. Настоящий Порядок регламентирует проведение индивидуального отбора:

6.1. При приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки по избранным видам спорта на следующие этапы спортивной подготовки:

- а) этап начальной подготовки (периоды подготовки до одного года и свыше одного года) (далее – НП);

- б) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до двух лет и свыше двух лет) (далее – ТСС);

- в) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- г) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

6.2. При формировании резерва ГБУ РО «СШОР № 8» из числа лиц, обладающих требуемым потенциалом для прохождения спортивной подготовки, но не зачисленных в основной состав ГБУ РО «СШОР № 8» по причинам отсутствия бюджетных мест в ГБУ РО «СШОР № 8».

7. Прием физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный отбор осуществляются ежемесячно в течение одного календарного года.

8. Количество поступающих на бюджетной основе, определяется учредителем ГБУ РО «СШОР № 8» (Министерством по физической культуре и спорту Ростовской области) в соответствии с государственным заданием.

9. ГБУ РО «СШОР № 8» осуществляет прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг по спортивной подготовке на платной основе.

10. В целях максимального информирования поступающих и законных представителей несовершеннолетних поступающих ГБУ РО «СШОР № 8» размещает документы и информацию за месяц до начала нового календарного года:

- на информационном стенде;

- в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (на официальном сайте ГБУ РО «СШОР № 8» <http://sdushor8.ru/>) в специальном разделе «Порядок приема и зачисления в спортивную школу».

11. Перечень документов и требуемой информации установлены Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области, и осуществляющие спортивную подготовку (постановление Правительства Ростовской области от 29.12.2014 № 903).

12. Прием письменных заявлений совершеннолетнего поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего ведется в течение 30 дней со дня официального объявления о проведении индивидуального отбора и осуществляется секретарем приемной комиссии в соответствии с графиком работы ГБУ РО «СШОР № 8» посредством личного обращения в приемную комиссию по адресу: город Ростов-на-Дону, улица 1-й Конной Армии, 4е.

13. Индивидуальный отбор лиц, желающих проходить спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8», осуществляется приемной комиссией ГБУ РО «СШОР № 8» не позднее, чем через 14 дней с момента окончания приема заявлений.

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

15. Требования, предъявляемые к минимальному (максимальному) возрасту поступающих лиц:

15.1. Минимальный возраст лиц, поступающих на этап спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых ГБУ РО «СШОР № 8»:

а) Этап начальной подготовки по виду спорта «Гандбол» - 9 лет, по виду спорта «Гребной спорт» - 10 лет, по виду спорта «Легкая атлетика» - 9 лет, по виду спорта «Парусный спорт» - 9 лет, по виду спорта «Скалолазание» - 10 лет, по виду спорта «Теннис» - 7 лет, по виду спорта «Футбол» - 8 лет.

б) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) соответственно 10/12/12/11/10/9/10 лет.

в) Этап совершенствования спортивного мастерства соответственно 14/16/17/14/14/14/13 лет.

г) Этап высшего спортивного мастерства соответственно 15/17/18/14/16/15/14 лет.

15.2. Максимальный возраст лиц, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

16. Оценка уровня подготовленности поступающих лиц на их соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП) поступающих лиц, проводится по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП

16.1. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года) к стажу тренировочных занятий требования не предъявляются. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», футбол» (Приложение № 1 к настоящему Порядку).

16.2. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года) стаж тренировочных занятий должен быть не менее одного года на этапе начальной подготовки по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», футбол» (Приложение № 1 к настоящему Порядку).

16.3. Для лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации, период подготовки до двух лет) стаж тренировочных занятий должен быть не менее двух лет на этапе начальной подготовки по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», «футбол» (Приложение № 2 к настоящему Порядку).

16.4. Для лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации, период подготовки свыше двух лет) стаж тренировочных занятий должен быть не менее двух лет на тренировочном этапе (этап спортивной специализации, период подготовки до двух лет) по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», футбол» (Приложение № 2 к настоящему Порядку).

16.5. Для лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства стаж тренировочных занятий должен быть не менее четырех лет на тренировочном этапе по виду спорта. Обязательным условием является наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по виду спорта, а в игровых видах спорта – 1 спортивный разряд. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», «футбол» (Приложение № 3 к настоящему Порядку).

16.6. Для лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства стаж тренировочных занятий должен быть не менее одного года на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта. Обязательным условием является наличие спортивного звания «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по видам спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», футбол» (Приложение № 4 к настоящему Порядку).

17. Для зачисления на этапы спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» применяется балльная система оценки и устанавливается проходной балл.

17.1. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется средней оценкой тестов (далее – проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий.

17.2. Для того чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить (сдать) нормативы по ОФП и СФП и получить проходной балл на этапе начальной подготовки – 2,0, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3,0, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства – 3,5.

17.3. Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной балл выше.

17.4. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в ГБУ РО «СШОР № 8» принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии,

присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

18. Для непрерывного целевого поиска и подбора состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, своевременного комплектования групп в случае изменения численного состава (уменьшения) в течение календарного года в ГБУ РО «СШОР № 8» формируется резерв из лиц, желающих заниматься выбранным видом (или видами) спорта и проходить спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8».

19. Спортсмены, зачисленные в ГБУ РО «СШОР № 8», занимающиеся выбранным видом спорта и выступающие на спортивных соревнованиях за счет средств государственной субсидии, выделяемой Учредителем ГБУ РО «СШОР № 8» на выполнение государственного задания, являются основным составом ГБУ РО «СШОР № 8».

20. Резерв ГБУ РО «СШОР № 8» – это лица, обладающие требуемым потенциалом для прохождения спортивной подготовки, но не зачисленные в основной состав ГБУ РО «СШОР № 8» по причинам отсутствия бюджетных мест в ГБУ РО «СШОР № 8», разница между суммой набранных баллов в ходе индивидуального отбора и размера проходного балла (для зачисления в ГБУ РО «СШОР № 8») составляет менее чем 0,5 балла или заявление о приеме в ГБУ РО «СШОР № 8» подано после истечения сроков официального приема в ГБУ РО «СШОР № 8» (в том числе дополнительного).

20.1. Действующий резерв ГБУ РО «СШОР № 8» – лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8» на платной основе и посещающие тренировочные занятия со спортсменами, зачисленными на бюджетные места.

20.2. Ближайший резерв ГБУ «СШОР № 8» – лица, ожидающие высвобождения бюджетного места в порядке очереди без права посещения тренировочных занятий.

21. Основанием для зачисления в резерв ГБУ РО «СШОР № 8» лица, показавшего положительные результаты в индивидуальном отборе в период проведения официального приема в ГБУ РО «СШОР № 8» (в том числе дополнительного), является:

а) письменное заявление законного представителя лица о включении такового либо в действующий резерв ГБУ РО «СШОР № 8», либо ближайший (Приложение № 6 к настоящему Порядку);

б) письменное ходатайство тренера о включении в резерв ГБУ РО «СШОР № 8» лица, показавшего положительные результаты в ходе выполнения нормативов по ОФП и СФП, проведенных тренером в индивидуальном порядке;

в) протокол индивидуальных результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП.

22. Включение и зачисление лица в резерв ГБУ РО «СШОР № 8» (либо действующий, либо ближайший) оформляется приказом директора ГБУ РО «СШОР № 8».

23. При высвобождении бюджетного места лицо, зачисленное в действующий резерв ГБУ РО «СШОР № 8» и набравшее наиболее высокий балл при прохождении индивидуального отбора в период проведения официального приема в ГБУ РО «СШОР № 8» (в том числе дополнительного), получает право быть зачисленным в основной состав ГБУ РО «СШОР № 8» и проходить спортивную подготовку на бюджетной основе.

24. При равенстве баллов у лиц, зачисленных в действующий резерв ГБУ РО «СШОР № 8», приоритет отдается лицу, которое систематически посещает тренировочные занятия, выполняет предъявляемые к нему тренером требования, успешно осваивает объём тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта, и имеет положительную динамику уровня подготовленности.

25. Перевод лица из резерва ГБУ РО «СШОР № 8» и его зачисление в основной состав ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки на бюджетной основе оформляется приказом директора ГБУ РО «СШОР № 8» на основании ходатайства тренера, за которым оно было закреплено.

26. Срок ожидания высвобождения бюджетного места для лиц, зачисленных ближайший резерв ГБУ РО «СШОР № 8» без права посещения тренировочных занятий, один календарный год с момента зачисления в резерв ГБУ РО «СШОР № 8».

27. По истечении срока ожидания такое лицо утрачивает право нахождения в резерве ГБУ РО «СШОР № 8» и в дальнейшем на него распространяются общие правила прием физических

лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки по избранным видам спорта на этапы спортивной подготовки.

28. Наиболее перспективным и талантливым лицам, зачисленным в резерв ГБУ РО «СШОР № 8», учреждение имеет право предоставить возможность заниматься бесплатно сверх утвержденного государственного задания при наличии внебюджетных средств, выделенных на эти цели.

29. Срок приема документов для поступления и график проведения индивидуального отбора в соответствие с Приложением № 5 к настоящему Порядку.

30. О нарушении настоящего Порядка в ГБУ РО «СШОР № 8» заинтересованные лица вправе сообщить по телефонам, почтовому адресу, адресам электронной почты в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Приложение № 1

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от « _____ » _____ 20 ____ года)

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «гандбол»

Контрольные упражнения	девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3	
Бег 30м, с	5,6	5	5,5	5	5,4	5
	5,7	4	5,6	4	5,5	4
	5,8	3	5,7	3	5,6	3
Прыжок в длину с места, см	180	5	182	5	185	5
	177	4	180	4	182	4
	175	3	177	3	180	3
Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой, м	12	5	13	5	14	5
	11	4	12	4	13	4
	10	3	11	3	12	3
Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя, м	7	5	8	5	9	5
	6	4	7	4	8	4
	5	3	6	3	7	3
Тройной прыжок с места, см	470	5	475	5	480	5
	465	4	470	4	475	4
	460	3	465	3	470	3
Челночный бег 3x10м, с	10,0	5	9,9	5	8,8	5
	10,1	4	10,0	4	9,9	4
	10,2	3	10,1	3	10,0	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «гребной спорт»

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 30 м, с	5,3	5	5,2	5	5,8	5	5,7	5
	5,4	4	5,3	4	5,9	4	5,8	4
	5,5	3	5,4	3	6,0	3	5,9	3
Челночный бег 3x10м, с	9,0	5	8,9	5	9,4	5	9,3	5
	9,1	4	9,0	4	9,5	4	9,4	4
	9,2	3	9,1	3	9,6	3	9,5	3
Прыжок в длину с места, см	170	5	175	5	160	5	165	5
	165	4	170	4	155	4	160	4
	160	3	165	3	150	3	155	3
Приседания за 15сек, раз	14	5	15	5	12	5	13	5
	13	4	14	4	11	4	12	4
	12	3	13	3	10	3	11	3
Бег 1000м, мин	6,20	5	6,15	5	6,40	5	6,35	5
	6,25	4	6,20	4	6,45	4	6,40	4
	6,30	3	6,25	3	6,50	3	6,45	3
Плавание 50м	+	5	+	5	+	5	+	5

	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание из виса на перекладине (из виса лежа на низкой перекладине для девушек), раз	4	5	5	5	10	5	11	5
	3	4	4	4	9	4	10	4
	2	3	3	3	8	3	9	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12	5	13	5	8	5	9	5
	11	4	12	4	7	4	8	4
	10	3	11	3	6	3	7	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «легкая атлетика»

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции, прыжки											
	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Челночный бег 3x10м, с	9,0	5	8,8	5	8,6	5	9,4	5	9,2	5	9,0	5
	9,2	4	9,0	4	8,9	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,5	3	9,2	3	9,0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3
Прыжок в длину с места, см	145	5	150	5	155	5	135	5	140	5	145	5
	140	4	145	4	150	4	130	4	135	4	140	4
	135	3	140	3	145	3	125	3	130	3	135	3
Прыжки через скакалку в течение 30с, раз	34	5	36	5	38	5	44	5	46	5	48	5
	32	4	34	4	36	4	42	4	44	4	46	4
	30	3	32	3	34	3	40	3	42	3	44	3
Контрольные упражнения	метания, многоборье											
	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Челночный бег 3x10м, с	9,3	5	9,1	5	8,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5
	9,5	4	9,3	4	9,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4
	9,7	3	9,5	3	9,3	3	10,0	3	9,8	3	9,6	3
Прыжок в длину с места, см	140	5	145	5	150	5	135	5	140	5	145	5
	135	4	140	4	145	4	130	4	135	4	140	4
	130	3	135	3	140	3	125	3	130	3	135	3
Прыжки через скакалку в течение 30с, раз	24	5	22	5	20	5	31	5	29	5	29	5
	26	4	24	4	22	4	33	4	31	4	30	4
	28	3	26	3	24	3	35	3	33	3	31	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «парусный спорт»

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 1000 м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Плавание 50 м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	7	5				
	5	4	6	4				

	4	3	5	3				
Подъем туловища, лежа на спине, раз					12	5	14	5
					10	4	12	4
					8	3	10	3
Приседания за 15с, раз	14	5	15	5	12	5	13	5
	13	4	14	4	11	4	12	4
	12	3	13	3	10	3	11	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19	5	21	5	14	5	16	5
	17	4	19	4	12	4	14	4
	15	3	17	3	10	3	12	3
Прыжок в длину с места, см	170	5	175	5	160	5	165	5
	165	4	170	4	155	4	160	4
	160	3	165	3	150	3	155	3
Подъем туловища, лежа на спине за 20с, раз					7	5	8	5
					6	4	7	4
					5	3	6	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «скалолазание»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
Бег 30 м с ходу, с	6,7	5	6,6	5	7,0	5	6,9	5
	6,8	4	6,7	4	7,1	4	7,0	4
	6,9	3	6,8	3	7,2	3	7,1	3
Прыжок в длину с места, см	110	5	115	5	95	5	105	5
	105	4	110	4	90	4	100	4
	100	3	105	3	85	3	95	3
Прыжок в высоту с места, см	22	5	23	5	17	5	18	5
	21	4	22	4	16	4	17	4
	20	3	21	3	15	3	16	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					10	5	11	5
					9	4	10	4
					8	3	9	3
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	8	5				
	4	4	6	4				
	2	3	4	3				
Подъем туловища лежа на спине, раз	20	5	25	5	15	5	20	5
	15	4	20	4	10	4	15	4
	10	3	15	3	7	3	10	3
Вис на перекладине на двух руках, с	50	5	60	5	45	5	55	5
	40	4	50	4	35	4	45	4
	30	3	40	3	25	3	35	3
Челночный бег 3x10м, с	10,8	5	10,7	5	11,8	5	11,7	5
	10,9	4	10,8	4	11,9	4	11,8	4
	11,0	3	10,9	3	12,0	3	11,9	3
Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	3,3	5	3,2	5	4,8	5	4,7	5
	3,4	4	3,3	4	4,9	4	4,8	4
	3,5	3	3,4	3	5,0	3	4,9	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «теннис»

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Бег на 20 м, с	4,7	5	4,6	5	4,5	5	4,9	5	4,8	5	4,7	5
	4,8	4	4,7	4	4,6	4	5,0	4	4,9	4	4,8	4
	4,9	3	4,8	3	4,7	3	5,1	3	5,0	3	4,9	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 4x8м, с	14,8	5	14,7	5	14,6	5	14,8	5	14,7	5	14,6	5
	14,9	4	14,8	4	14,7	4	14,9	4	14,8	4	14,7	4
	15,0	3	14,9	3	14,8	3	15,0	3	14,9	3	14,8	3
Прыжок в длину с места, см	125	5	135	5	145	5	120	5	130	5	140	5
	115	4	125	4	135	4	110	4	120	4	130	4
	105	3	115	3	125	3	100	3	110	3	120	3
Прыжок вверх с места, см	25	5	30	5	35	5	21	5	24	5	27	5
	20	4	25	4	30	4	18	4	21	4	24	4
	18	3	20	3	25	3	15	3	18	3	21	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на этап начальной подготовки (период подготовки до одного года и свыше одного года) по виду спорта «футбол»

Контрольные упражнения	юноши					
	НП-1		НП-2		НП-3	
Бег на 30 м со старта, с	6,4	5	6,3	5	6,2	5
	6,5	4	6,4	4	6,3	4
	6,6	3	6,5	3	6,4	3
Бег на 60 м со старта, с	11,3	5	11,0	5	10,7	5
	11,5	4	11,3	4	11,0	4
	11,8	3	11,5	3	11,3	3
Челночный бег 3x10 м, с	9,1	5	9,0	5	8,9	5
	9,2	4	9,1	4	9,0	4
	9,3	3	9,2	3	9,1	3
Прыжок в длину с места, см	145	5	150	5	155	5
	140	4	145	4	150	4
	135	3	140	3	145	3
Тройной прыжок, см	370	5	375	5	380	5
	365	4	370	4	375	4
	360	3	365	3	370	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	14	5	16	5	18	5
	13	4	15	4	17	4
	12	3	14	3	16	3
Бег на 1000 м	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0

Приложение № 2

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от « _____ » _____ 20 ____ года)

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

Контрольные упражнения	девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег 30 м, с	5,4	5	5,3	5	5,2	5	5,1	5	5,0	5
	5,5	4	5,4	4	5,3	4	5,2	4	5,1	4
	5,6	3	5,5	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	12	5	14	5	16	5	18	5	19	5
	10	4	12	4	14	4	16	4	18	4
	8	3	10	3	12	3	14	3	16	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	5,0	5	5,5	5	6,0	5	6,5	5	7,0	5
	4,5	4	5,0	4	5,5	4	6,0	4	6,5	4
	4,2	3	4,5	3	5,0	3	5,5	3	6,0	3
Тройной прыжок с места, см	560	5	570	5	580	5	590	5	600	5
	550	4	560	4	570	4	580	4	590	4
	500	3	550	3	560	3	570	3	580	3
Челночный бег 2x100 м, с	25,0	5	26,0	5	26,5	5	27,0	5	27,5	5
	25,1	4	26,1	4	26,6	4	27,1	4	27,6	4
	25,2	3	26,2	3	26,7	3	27,2	3	27,7	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»

Контрольное упражнение	юноши										девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5		ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег 60м, сек	10,6	5	10,5	5	10,4	5	10,3	5	10,2	5	11,0	5	10,9	5	10,8	5	10,7	5	10,6	5
	10,7	4	10,6	4	10,5	4	10,4	4	10,3	4	11,1	4	11,0	4	10,9	4	10,8	4	10,7	4
	10,8	3	10,7	3	10,6	3	10,5	3	10,4	3	11,2	3	11,1	3	11,0	3	10,9	3	10,8	3
Челночный бег 3x10м, сек	8,6	5	8,5	5	8,4	5	8,3	5	8,2	5	9,0	5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,6	5
	8,7	4	8,6	4	8,5	4	8,4	4	8,3	4	9,1	4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,7	4
	8,8	3	8,7	3	8,6	3	8,5	3	8,4	3	9,2	3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,8	3
Прыжок в длину с места, см	184	5	186	5	188	5	190	5	192	5	174	5	176	5	178	5	180	5	182	5
	182	4	184	4	186	4	188	4	190	4	172	4	174	4	176	4	178	4	180	4
	180	3	182	3	184	3	186	3	188	3	170	3	172	3	174	3	176	3	178	3
Приседания за 15сек, раз	16	5	17	5	18	5	19	5	20	5	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	15	4	16	4	17	4	18	4	19	4	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4
	14	3	15	3	16	3	17	3	18	3	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3
Бег 1500м, мин	7,45	5	7,40	5	7,35	5	7,30	5	7,25	5	8,25	5	8,20	5	8,15	5	8,10	5	8,05	5
	7,50	4	7,45	4	7,40	4	7,35	4	7,30	4	8,30	4	8,25	4	8,20	4	8,15	4	8,10	4
	7,55	3	7,50	3	7,45	3	7,40	3	7,35	3	8,35	3	8,30	3	8,25	3	8,20	3	8,15	3
Плавание 100м, мин	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание из виса на перекладине (из виса лежа на низкой	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	5	4	6	4	7	4	8	4	9	4	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4

перекладине для девушек), раз	4	3	5	3	6	3	7	3	8	3	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	16	5	17	5	18	5	19	5	20	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5
	15	4	16	4	17	4	18	4	19	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4
	14	3	15	3	16	3	17	3	18	3	9	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	210	5	230	5	245	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	205	4	220	4	240	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	200	3	215	3	235	3	250	3	262	3	180	3	195	3	210	3	225	3	235	3
Бег 60 м с высокого старта, с	8,9	5	8,6	5	8,2	5	7,9	5	7,4	5	9,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,1	4	8,7	4	8,3	4	8,0	4	7,7	4	10,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,3	3	8,8	3	8,4	3	8,1	3	7,8	3	10,3	3	10,0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3
Бег 150 м с высокого старта, с	24,5	5	24,0	5	23,5	5	23,0	5	22,5	5	26,8	5	26,3	5	25,3	5	24,8	5	24,0	5
	25,0	4	24,5	4	24,0	4	23,5	4	23,0	4	27,3	4	26,8	4	25,8	4	25,3	4	24,5	4
	25,5	3	25,0	3	24,5	3	24,0	3	23,5	3	27,8	3	27,3	3	26,3	3	25,8	3	25,0	3
Контрольные упражнения	прыжки																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	200	5	220	5	255	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	195	4	210	4	230	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	190	3	200	3	220	3	250	3	260	3	180	3	195	3	210	3	225	3	235	3
Бег 60 м с высоко старта, с	9,1	5	8,8	5	8,5	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,9	5	9,5	5	9,0	5	8,4	5
	9,2	4	8,9	4	8,6	4	8,1	4	7,5	4	10,3	4	10,1	4	9,7	4	9,2	4	8,7	4
	9,3	3	9,0	3	8,7	3	8,3	3	7,7	3	10,5	3	10,3	3	9,9	3	9,4	3	8,9	3
Тройной прыжок с места, см	550	5	560	5	570	5	580	5	590	5	520	5	530	5	540	5	560	5	600	5
	545	4	555	4	565	4	575	4	585	4	515	4	525	4	535	4	550	4	580	4
	540	3	550	3	560	3	570	3	580	3	510	3	520	3	530	3	540	3	560	3
Контрольные упражнения	метания																			
	юноши										девушки									
	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ТЭНС-1	ТЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5										
Прыжок в длину с места, см	190	5	200	5	210	5	220	5	235	5	180	5	195	5	210	5	220	5	235	5
	185	4	195	4	205	4	215	4	230	4	175	4	190	4	200	4	215	4	230	4
	180	3	190	3	200	3	210	3	220	3	170	3	185	3	195	3	210	3	225	3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	11	5	11,5	5	12	5	12,5	5	13	5	9	5	9,5	5	10	5	11	5	12	5
	10,5	4	11	4	11,5	4	12	4	12,5	4	8,5	4	9	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	10	3	10,5	3	11	3	11,5	3	12	3	8	3	8,5	3	9	3	10	3	11	3
Бег 60 м с высокого старта, с	9,1	5	8,7	5	8,3	5	7,9	5	7,4	5	10,2	5	9,9	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,4	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,7	4	10,4	4	10,0	4	9,6	4	9,3	4	9,0	4
	9,6	3	9,0	3	8,6	3	8,2	3	7,8	3	10,6	3	10,1	3	9,8	3	9,4	3	9,1	3
Контрольные	многоборье																			

упражнения	юноши										девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5		ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Прыжок в длину с места, см	190	5	200	5	210	5	220	5	235	5	180	5	195	5	210	5	220	5	235	5
	185	4	195	4	205	4	215	4	230	4	175	4	190	4	200	4	215	4	230	4
	180	3	190	3	200	3	210	3	220	3	170	3	185	3	195	3	210	3	225	3
Тройной прыжок с места см	550	5	570	5	590	5	610	5	630	5	520	5	540	5	560	5	580	5	600	5
	540	4	560	4	580	4	600	4	620	4	510	4	530	4	550	4	570	4	590	4
	530	3	550	3	570	3	590	3	610	3	500	3	520	3	540	3	560	3	580	3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	10,5	5	11,5	5	12	5	12,5	5	13	5	8	5	9,5	5	10	5	11	5	12	5
	10	4	11	4	11,5	4	12	4	12,5	4	7,5	4	9	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	9	3	10,5	3	11	3	11,5	3	12	3	7	3	8,5	3	9	3	10	3	11	3
Бег 60 м с высокого старта, с	9,1	5	8,6	5	8,2	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,7	5	9,3	5	8,9	5	8,5	5
	9,3	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,6	4	10,3	4	9,9	4	9,5	4	9,1	4	8,7	4
	9,5	3	9,0	3	8,6	3	8,2	3	7,8	3	10,5	3	10,1	3	9,7	3	9,3	3	8,9	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт»

Контрольное упражнение	юноши								девушки							
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4	
Бег 3000м, мин	13,50	5	13,45	5	13,40	5	13,35	5								
	13,55	4	13,50	4	13,45	4	13,40	4								
	14,00	3	13,55	3	13,50	3	13,45	3								
Бег 1500м, мин									6,20	5	6,15	5	6,10	5	6,05	5
									6,25	4	6,20	4	6,15	4	6,10	4
									6,30	3	6,25	3	6,20	3	6,15	3
Плавание 400м	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Подтягивание на перекладине, раз	12	5	13	5	14	5	15	5								
	11	4	12	4	13	4	14	4								
	10	3	11	3	12	3	13	3								
Подъем туловища, лежа на спине, раз	27	5	28	5	29	5	30	5	22	5	23	5	24	5	25	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	21	4	22	4	23	4	24	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	20	3	21	3	22	3	23	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	5	28	5	29	5	30	5	22	5	23	5	24	5	25	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	21	4	22	4	23	4	24	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	20	3	21	3	22	3	23	3
Приседания за 15 с, раз	14	5	15	5	16	5	17	5	12	5	13	5	14	5	15	5
	13	4	14	3	15	4	16	4	11	4	12	4	13	4	14	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	10	3	11	3	12	3	13	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание»

Контрольное упражнение	юноши										девушки									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5		ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег 30 м с ходу, с	6,4	5	6,3	5	6,2	5	6,1	5	6,0	5	6,7	5	6,6	5	6,5	5	6,4	5	6,3	5
	6,5	4	6,4	4	6,3	4	6,2	4	6,1	4	6,8	4	6,7	4	6,6	4	6,5	4	6,4	4

	6,6	3	6,5	3	6,4	3	6,3	3	6,2	3	6,9	3	6,8	3	6,7	3	6,6	3	6,5	3
Подтягивание на перекладине, раз	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5
	11	4	12	4	13	4	14	4	15	4	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4
	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3
Лазание по канату с помощью ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0
Челночный бег 3x10м, с	9,6	5	9,4	5	9,2	5	9,0	5	8,8	5	10, 6	5	10, 4	5	10, 2	5	10, 0	5	9,8	5
	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4	9,0	4	10, 8	4	10, 6	4	10, 4	4	10, 2	4	10, 0	4
	10, 0	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3	9,2	3	11, 0	3	10, 8	3	10, 6	3	10, 4	3	10, 2	3
Прыжок в длину с места, см	150	5	160	5	170	5	180	5	190	5	130	5	140	5	150	5	160	5	170	5
	140	4	150	4	160	4	170	4	180	4	120	4	130	4	140	4	150	4	160	4
	130	3	140	3	150	3	160	3	170	3	110	3	120	3	130	3	140	3	150	3
Прыжок в высоту с места, см	27	5	28	5	29	5	30	5	31	5	22	5	23	5	24	5	25	5	26	5
	26	4	27	4	28	4	29	4	30	4	21	4	22	4	23	4	24	4	25	4
	25	3	26	3	27	3	28	3	29	3	20	3	21	3	22	3	23	3	24	3
Поднос ног к перекладине, раз	14	5	16	5	18	5	19	5	20	5	11	5	13	5	13	5	14	5	15	5
	12	4	14	3	16	4	18	4	19	4	9	4	11	4	12	4	13	4	14	4
	10	3	12	3	14	3	16	3	18	3	7	3	9	3	11	3	12	3	13	3
Вис на перекладине на двух руках, с	92	5	93	5	94	5	95	5	96	5	82	5	83	5	84	5	85	5	86	5
	91	4	92	4	93	4	94	4	95	4	81	4	82	4	83	4	84	4	85	4
	90	3	91	3	92	3	93	3	94	3	80	3	81	3	82	3	83	3	84	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

Контрольное упражнение	юноши										девушки																	
	ГЭНС-1	ГЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ГЭНС-1	ГЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5	ГЭНС-1	ГЭНС-2	ТЭУС-3	ТЭУС-4	ТЭУС-5													
Бег на 30м, с	5,1	5	5,0	5	4,9	5	4,8	5	4,7	5	5,2	5	5,1	5	5,0	5	4,9	5	4,8	5	5,3	5	5,2	5	5,1	5	5,0	5
	5,2	4	5,1	4	5,0	4	4,9	4	4,8	4	5,3	4	5,2	4	5,1	4	5,0	4	4,9	4	5,4	4	5,3	4	5,2	4	5,1	4
	5,3	3	5,2	3	5,1	3	5,0	3	4,9	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3	5,1	3	5,0	3	5,5	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже уровень	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 6x8 м, с	14,2	5	14,1	5	14,0	5	13,9	5	13,8	5	14,9	5	14,8	5	14,7	5	14,6	5	14,5	5	15,0	5	14,9	5	14,8	5	14,7	5
	14,3	4	14,2	4	14,1	4	14,0	4	13,9	4	15,0	4	14,9	4	14,8	4	14,7	4	14,6	4	15,1	4	15,0	4	14,9	4	14,8	4
	14,4	3	14,3	3	14,2	3	14,1	3	14,0	3	15,1	3	15,0	3	14,9	3	14,8	3	14,7	3	15,2	3	15,1	3	15,0	3	14,9	3
Прыжок в длину с места, см	185	5	190	5	195	5	200	5	205	5	180	5	185	5	190	5	195	5	200	5	175	5	180	5	185	5	190	5
	180	4	185	4	190	4	195	4	200	4	175	4	180	4	185	4	190	4	195	4	170	4	175	4	180	4	185	4
	175	3	180	3	185	3	190	3	195	3	170	3	175	3	180	3	185	3	190	3	165	3	170	3	175	3	180	3
Прыжок вверх с места, см	38	5	40	5	42	5	44	5	46	5	33	5	34	5	35	5	36	5	37	5	32	5	33	5	34	5	35	5
	36	4	38	4	40	4	42	4	44	4	32	4	33	4	34	4	35	4	36	4	31	4	32	4	33	4	34	4
	34	3	36	3	38	3	40	3	42	3	31	3	32	3	33	3	34	3	35	3	30	3	31	3	32	3	33	3

Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной подготовки лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Контрольные упражнения	ЮНОШИ									
	ТЭНС-1		ТЭНС-2		ТЭУС-3		ТЭУС-4		ТЭУС-5	
Бег на 15 м с высокого старта, с	2,7	5	2,75	5	2,6	5	2,65	5	2,6	5
	2,75	4	2,7	4	2,75	4	2,6	4	2,65	4
	2,8	3	2,75	3	2,7	3	2,75	3	2,6	3
Бег на 15 м с хода, с	2,3	5	2,25	5	2,2	5	2,15	5	2,14	5
	2,35	4	2,3	4	2,25	4	2,2	4	2,15	4
	2,4	3	2,35	3	2,3	3	2,25	3	2,2	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,8	5	4,75	5	4,7	5	4,65	5	4,6	5
	4,85	4	4,8	4	4,75	4	4,7	4	4,65	4
	4,9	3	4,85	3	4,8	3	4,75	3	4,7	3
Бег на 30 м с хода, с	4,5	5	4,45	5	4,4	5	4,35	5	4,3	5
	4,55	4	4,5	4	4,45	4	4,4	4	4,35	4
	4,6	3	4,55	3	4,5	3	4,45	3	4,4	3
Прыжок в длину с места, см	196	5	198	5	200	5	202	5	204	5
	193	4	196	4	198	4	200	4	202	4
	190	3	193	3	196	3	198	3	200	3
Тройной прыжок, см	630	5	635	5	640	5	645	5	650	5
	625	4	630	4	635	4	640	4	645	4
	620	3	625	3	630	3	635	3	640	3
Прыжок в высоту без замаха рук, см	14	5	15	5	16	5	17	5	18	5
	13	4	14	4	15	4	16	4	17	4
	12	3	13	3	14	3	15	3	16	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	22	5	23	5	24	5	25	5	26	5
	21	4	22	4	23	4	24	4	25	4
	20	3	21	3	22	3	23	3	24	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	7	5	7,5	5	8	5	8,5	5	9	5
	6,5	4	7	4	7,5	4	8	4	8,5	4
	6	3	6,5	3	7	3	7,5	3	8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0

Приложение № 3

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от « _____ » _____ 20 ____ года)

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Контрольные упражнения	девушки			
	ЭССМ до года		ЭССМ свыше года	
Бег 30 м, с	4,6	5	4,5	5
	4,7	4	4,6	4
	4,8	3	4,7	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	22	5	23	5
	21	4	22	4
	20	3	21	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	8,8	5	9,0	5
	8,5	4	8,8	4
	8,2	3	8,5	3
Тройной прыжок с места, см	740	5	760	5
	720	4	740	4
	700	3	720	3
Челночный бег 2х100 м, с	27,6	5	27,4	5
	27,8	4	27,6	4
	28,0	3	27,8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Бег 100м, с	13,6	5	13,5	5	16,1	5	16,0	5
	13,7	4	13,6	4	16,2	4	16,1	4
	13,8	3	13,7	3	16,3	3	16,2	3
Челночный бег 3х10м, с	8,1	5	8,0	5	8,5	5	8,4	5
	8,2	4	8,1	4	8,6	4	8,5	4
	8,3	3	8,2	3	8,7	3	8,6	3
Многоскоч в длину с двух ног за 15с, м	26,0	5	26,5	5	21,0	5	21,5	5
	25,5	4	26,0	4	20,5	4	21,0	4
	25,0	3	25,5	3	20,0	3	20,5	3
Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (из виса лежа на низкой перекладине для девушек), раз	10	5	11	5	20	5	21	5
	9	4	10	4	19	4	20	4
	8	3	9	3	18	3	19	3
Бег 2000 м, мин	7,40	5	7,35	5	9,40	5	9,35	5
	7,45	4	7,40	4	9,45	4	9,40	4
	7,50	3	7,45	3	9,50	3	9,45	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	9,46	5	9,44	5
	8,23	4	8,21	4	9,48	4	9,46	4
	8,25	3	8,23	3	9,50	3	9,48	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	6,46	5	6,44	5	7,36	5	7,34	5

	6,48	4	6,46	4	7,38	4	7,36	4
	6,50	3	6,48	3	7,40	3	7,38	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	23	5	24	5	18	5	19	5
	22	4	23	4	17	4	18	4
	21	3	22	3	16	3	17	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 90% - юн., 80% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 45кг.- юн., 35кг – дев., раз	134	5	136	5	114	5	116	5
	132	4	134	4	112	4	114	4
	130	3	132	3	110	3	112	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 3 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»								
Бег 2000 м, мин	7,25	5	7,20	5	9,25	5	9,20	5
	7,30	4	7,25	4	9,30	4	9,25	4
	7,35	3	7,30	3	9,35	3	9,30	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	9,46	5	9,44	5
	8,23	4	8,21	4	9,48	4	9,46	4
	8,25	3	8,23	3	9,50	3	9,48	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	7,06	5	7,04	5	7,56	5	7,54	5
	7,08	4	7,06	4	7,58	4	7,56	4
	7,10	3	7,08	3	8,00	3	7,58	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 85% - юн., 75% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 40кг.- юн., 30кг – дев., раз	134	5	136	5	114	5	116	5
	132	4	134	4	112	4	114	4
	130	3	132	3	110	3	112	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции							
	юноши				девушки			
	ССМ		ССМ		ССМ		ССМ	
	до года		свыше года		до года		свыше года	
Десятерной прыжок с места, м	26	5	27,5	5	24	5	27	5
	25,5	4	27	4	23,5	4	26	4
	25	3	26,5	3	23	3	25	3
Прыжок в длину с места, см	270	5	285	5	240	5	255	5
	265	4	280	4	235	4	250	4
	260	3	275	3	230	3	245	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,1	5	7,0	5	8,2	5	7,8	5
	7,2	4	7,1	4	8,0	4	7,9	4
	7,3	3	7,2	3	8,2	3	8,0	3
Бег 300 м с высокого старта, с	37,5	5	36,0	5	42,5	5	40,0	5
	38,0	4	36,5	4	43,0	4	41,5	4
	38,5	3	37,5	3	43,5	3	42,0	3
Контрольные упражнения	прыжки							
	юноши				девушки			

	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
	Прыжок в длину с места, см	265	5	275	5	230	5	245
	255	4	270	4	225	4	240	4
	250	3	265	3	220	3	235	3
Полуприсед со штангой, кг	90	5	95	5	50	5	55	5
	85	4	90	4	45	4	50	4
	80	3	85	3	40	3	45	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,0	5	6,8	5	8,0	5	7,8	5
	7,2	4	7,0	4	8,2	4	8,0	4
	7,4	3	7,2	3	8,4	3	8,2	3
Контрольные упражнения	метания							
	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
	265	5	275	5	230	5	245	5
255	4	270	4	225	4	240	4	
250	3	265	3	220	3	235	3	
Рывок штанги, кг	80	5	85	5	45	5	50	5
	75	4	80	4	40	4	45	4
	70	3	75	3	35	3	40	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,2	5	7,0	5	8,3	5	8,0	5
	7,4	4	7,2	4	8,5	4	8,3	4
	7,6	3	7,4	3	8,7	3	8,5	3
Контрольные упражнения	многоборья							
	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
	265	5	275	5	230	5	245	5
255	4	270	4	225	4	240	4	
250	3	265	3	220	3	235	3	
Прыжок в длину с места, см	770	5	775	5	715	5	720	5
	765	4	770	4	710	4	715	4
	760	3	765	3	700	3	710	3
Жим штанги лежа, кг	80	5	85	5	35	5	40	5
	75	4	80	4	30	4	35	4
	70	3	75	3	25	3	30	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,3	5	7,0	5	8,4	5	8,2	5
	7,5	4	7,2	4	8,6	4	8,4	4
	7,7	3	7,4	3	8,8	3	8,6	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Плавание 400м	8,05	5	8,00	5	8,40	5	8,30	5
Подтягивание на перекладине, мин	8,10	4	8,05	4	8,50	4	8,40	4
	8,15	3	8,10	3	9,00	3	8,50	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с, раз	16	5	18	5	14	5	16	5
	14	4	16	4	12	4	14	4

	12	3	14	3	10	3	12	3
Бег 3000м, мин	12,10	5	12,00	5	13,10	5	13,00	5
	12,20	4	12,10	4	13,20	4	13,10	4
	12,30	3	12,20	3	13,30	3	13,20	3
Подтягивание на перекладине, раз	16	5	17	5	9	5	10	5
	15	4	16	4	8	4	9	4
	14	3	15	3	7	3	8	3
Подъем туловища, лежа на спине, раз	40	5	45	5	35	5	40	5
	35	4	40	4	30	4	35	4
	30	3	35	3	25	3	30	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37	5	38	5	32	5	33	5
	36	4	37	4	31	4	32	4
	35	3	36	3	30	3	31	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Бег на 30 м с ходу, с	5,8	5	5,7	5	6,2	5	6,1	5
	5,9	4	5,8	4	6,3	4	6,2	4
	6,0	3	5,9	3	6,4	3	6,3	3
Прыжок в длину с места, см	220	5	225	5	185	5	190	5
	215	4	220	4	180	4	185	4
	210	3	215	3	175	3	180	3
Прыжок в высоту с места, см	39	5	41	5	29	5	31	5
	37	4	39	4	27	4	29	4
	35	3	37	3	25	3	27	3
Подтягивание на перекладине, раз	22	5	23	5	16	5	18	5
	21	4	22	4	14	4	16	4
	20	3	21	3	12	3	14	3
Лазание без помощи ног по канату ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Поднос ног к перекладине, раз	22	5	23	5	17	5	18	5
	21	4	22	4	16	4	17	4
	20	3	21	3	15	3	16	3
Челночный бег 3x10м, с	7,8	5	7,7	5	8,3	5	8,2	5
	7,9	4	7,8	4	8,4	4	8,3	4
	8,0	3	7,9	3	8,5	3	8,4	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ССМ до года		ССМ свыше года		ССМ до года		ССМ свыше года	
Бег на 30м, с	4,1	5	4,0	5	4,7	5	4,5	5

	4,2 4,3	4 3	4,1 4,2	4 3	4,8 4,9	4 3	4,6 4,7	4 3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3	ниже уровень выше	5 4 3
Челночный бег 6х8м, с	13,7 13,8 13,9	5 4 3	13,6 13,7 13,8	5 4 3	14,4 14,5 14,6	5 4 3	14,3 14,4 14,5	5 4 3
Прыжок в длину с места, см	240 235 230	5 4 3	245 240 235	5 4 3	225 220 215	5 4 3	230 225 220	5 4 3
Прыжок вверх с места, см	50 49 48	5 4 3	51 50 49	5 4 3	41 40 39	5 4 3	42 41 40	5 4 3
Обязательная техническая программа	+ -	5 0	+ -	5 0	+ -	5 0	+ -	5 0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Контрольные упражнения	Юноши			
			ССМ свыше года	
Бег на 15 м с высокого старта, с	2,45	5	2,4	5
	2,5	4	2,45	4
	2,53	3	2,5	3
Бег на 15 м с хода, с	2,0	5	1,9	5
	2,1	4	2,0	4
	2,14	3	2,1	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,4	5	4,3	5
	4,5	4	4,4	4
	4,6	3	4,5	3
Бег на 30 м с хода, с	4,1	5	4,0	5
	4,2	4	4,1	4
	4,3	3	4,2	3
Прыжок в длину с места, см	230	5	250	5
	220	4	230	4
	210	3	220	3
Тройной прыжок, см	680	5	690	5
	670	4	680	4
	660	3	670	3
Прыжок в высоту без замаха рук, см	25	5	27	5
	21	4	25	4
	18	3	21	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	37	5	40	5
	32	4	37	4
	27	3	32	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	11	5	12	5
	10	4	11	4
	9	3	10	3
Обязательная техническая программа	+ -	5 0	+ -	5 0

Приложение № 4

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от « _____ » 20 ____ года)

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Контрольные упражнения	девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег 30 м, с	4,2	5	4,1	5
	4,3	4	4,2	4
	4,4	3	4,3	3
Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	22	5	23	5
	21	4	22	4
	20	3	21	3
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	8,8	5	9,0	5
	8,5	4	8,8	4
	8,2	3	8,5	3
Тройной прыжок с места, см	790	5	800	5
	780	4	790	4
	770	3	780	3
Челночный бег 2x100 м, с	27,6	5	27,4	5
	27,8	4	27,6	4
	28,0	3	27,8	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег 100м, с	13,3	5	13,2	5	15,3	5	15,2	5
	13,4	4	13,3	4	15,4	4	15,3	4
	13,5	3	13,4	3	15,5	3	15,4	3
Челночный бег 3x10м, с	7,6	5	7,5	5	8,0	5	7,9	5
	7,7	4	7,6	4	8,1	4	8,0	4
	7,8	3	7,7	3	8,2	3	8,1	3
Многоскок в длину с двух ног за 15с, м	31,0	5	31,5	5	26,0	5	26,5	5
	30,5	4	31,0	4	25,5	4	26,0	4
	30,0	3	30,5	3	25,0	3	25,5	3
Подтягивание из вися на перекладине за 30 с (из вися лежа на низкой перекладине для девушек), раз	12	5	13	5	27	5	28	5
	11	4	12	4	26	4	27	4
	10	3	11	3	25	3	26	3
Бег 3000 м, мин	12,05	5	12,00	5	14,35	5	14,30	5
	12,10	4	12,05	4	14,40	4	14,35	4
	12,15	3	12,10	3	14,45	3	14,40	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,06	5	8,04	5	9,41	5	9,39	5
	8,08	4	8,06	4	9,42	4	9,41	4
	8,10	3	8,08	3	8,45	3	9,42	3

Гребной эргометр 2000 м, мин	6,26	5	6,24	5	7,16	5	7,14	5
	6,28	4	6,26	4	7,18	4	7,16	4
	6,30	3	6,28	3	7,20	3	7,18	3
Гребной эргометр 6000 м, мин	21,56	5	21,54	5	24,26	5	24,24	5
	21,58	4	21,56	4	24,28	4	24,26	4
	22,00	3	21,58	3	24,30	3	24,28	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 95% - юн., 85% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 7 мин. весом 50кг.- юн., 40кг – дев., раз	164	5	166	5	144	5	146	5
	162	4	164	4	142	4	144	4
	160	3	162	3	140	3	142	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола не менее 5 раз)	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»								
Бег 100м, с	12,8	5	12,7	5	14,8	5	14,7	5
	12,9	4	12,8	4	14,9	4	14,8	4
	13,0	3	12,9	3	15,0	3	14,9	3
Бег 3000 м, мин	11,50	5	11,45	5	14,20	5	14,15	5
	11,55	4	11,50	4	14,25	4	14,20	4
	12,00	3	11,55	3	14,30	3	14,25	3
Гребля одиночка 2000м, мин	8,21	5	8,19	5	8,52	5	8,51	5
	8,23	4	8,21	4	8,53	4	8,52	4
	8,25	3	8,23	3	8,55	3	8,53	3
Гребной эргометр 2000 м, мин	6,46	5	6,44	5	7,36	5	7,34	5
	6,48	4	6,46	4	7,38	4	7,36	4
	6,50	3	6,48	3	7,40	3	7,38	3
Гребной эргометр 6000 м, мин	22,56	5	22,54	5	25,26	5	25,24	5
	22,58	4	22,56	4	25,28	4	25,26	4
	23,00	3	22,58	3	25,30	3	25,28	3
Тяга штанги, лежа на скамье (не менее 90% - юн., 80% - дев. собственного веса), раз	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Тяга штанги, лежа на скамье за 5 мин. весом 45кг.- юн., 35кг – дев., раз	164	5	166	5	144	5	146	5
	162	4	164	4	142	4	144	4
	160	3	162	3	140	3	142	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Контрольные упражнения	бег на короткие дистанции							
	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
	ВСМ	5	ВСМ	5	ВСМ	5	ВСМ	5
Десятерной прыжок с места, м	28	5	28,5	5	27	5	28	5
	27,5	4	28	4	26	4	27	4
	27	3	27,5	3	25	3	26	3
Прыжок в длину с места, см	290	5	295	5	260	5	265	5
	285	4	290	4	255	4	260	4

	280	3	285	3	250	3	255	3
Бег 60 м с высокого старта, с	6,9	5	6,8	5	7,7	5	7,6	5
	7,0	4	6,9	4	7,8	4	7,7	4
	7,1	3	7,0	3	7,9	3	7,8	3
Бег 300 м с высокого старта, с	36,5	5	36,0	5	40,0	5	39,5	5
	37,5	4	36,5	4	41,5	4	40,0	4
	37,0	3	37,5	3	41,0	3	41,5	3
Контрольные упражнения	прыжки							
	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Прыжок в длину с места, см	270	5	275	5	250	5	255	5
	265	4	270	4	245	4	250	4
	260	3	265	3	240	3	245	3
Полуприсед со штангой, кг	110	5	115	5	60	5	65	5
	105	4	110	4	55	4	60	4
	100	3	105	3	50	3	55	3
Бег 60 м с высокого старта, с	6,9	5	6,7	5	7,6	5	7,4	5
	7,1	4	6,9	4	7,8	4	7,6	4
	7,3	3	7,1	3	8,0	3	7,8	3
Контрольные упражнения	метания							
	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Прыжок в длину с места, см	290	5	300	5	260	5	265	5
	285	4	295	4	255	4	260	4
	280	3	290	3	250	3	255	3
Рывок штанги, кг	90	5	95	5	45	5	50	5
	85	4	90	4	40	4	45	4
	80	3	85	3	35	3	40	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,0	5	6,8	5	7,8	5	7,6	5
	7,2	4	7,0	4	8,0	4	7,8	4
	7,4	3	7,2	3	8,3	3	8,0	3
Контрольные упражнения	многоборья							
	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Прыжок в длину с места, см	280	5	285	5	250	5	255	5
	275	4	280	4	245	4	250	4
	270	3	275	3	240	3	245	3
Тройной прыжок с места, см	785	5	790	5	740	5	745	5
	780	4	785	4	735	4	740	4
	775	3	780	3	730	3	735	3
Жим штанги лежа, кг	90	5	95	5	40	5	45	5
	85	4	90	4	35	4	40	4
	80	3	85	3	30	3	35	3
Бег 60 м с высокого старта, с	7,1	5	6,9	5	7,8	5	7,6	5
	7,3	4	7,1	4	8,0	4	7,8	4
	7,5	3	7,3	3	8,4	3	8,0	3

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Плавание 400м Подтягивание на перекладине, мин	7,05	5	7,00	5	7,40	5	7,30	5
	7,10	4	7,05	4	7,50	4	7,40	4
	7,30	3	7,10	3	8,00	3	7,50	3
Прыжок в длину с места, см	250	5	255	5	230	5	235	5
	245	4	250	4	225	4	230	4
	240	3	245	3	220	3	225	3
Бег 3000м, мин	11,40	5	11,30	5	12,40	5	12,30	5
	11,50	4	11,40	4	12,50	4	12,40	4
	12,00	3	11,50	3	13,00	3	12,50	3
Подтягивание на перекладине, раз	18	5	19	5	10	5	11	5
	17	4	18	4	9	4	10	4
	16	3	17	3	8	3	9	3
Подъем туловища, лежа на спине, раз	60	5	55	5	55	5	60	5
	55	4	50	4	50	4	55	4
	50	3	45	3	45	3	50	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37	5	38	5	32	5	33	5
	36	4	37	4	31	4	32	4
	35	3	36	3	30	3	31	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег на 30 м с ходу, с	5,3	5	5,2	5	5,8	5	5,7	5
	5,4	4	5,3	4	5,9	4	5,8	4
	5,5	3	5,4	3	6,0	3	5,9	3
Прыжок в длину с места, см	245	5	255	5	210	5	215	5
	240	4	245	4	205	4	210	4
	235	3	240	3	200	3	205	3
Прыжок в высоту с места, см	47	5	48	5	37	5	38	5
	46	4	47	4	36	4	37	4
	45	3	46	3	35	3	36	3
Подтягивание на перекладине, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Лазание без помощи ног по канату ног 5м	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0
Поднос ног к перекладине, раз	27	5	28	5	22	5	23	5
	26	4	27	4	21	4	22	4
	25	3	26	3	20	3	21	3
Челночный бег 3x10м, с	7,3	5	7,2	5	7,8	5	7,7	5
	7,4	4	7,3	4	7,9	4	7,8	4

	7,5	3	7,4	3	8,0	3	7,9	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

Контрольное упражнение	юноши				девушки			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года		ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег на 30м, с	3,8	5	3,7	5	4,4	5	4,3	5
	3,9	4	3,8	4	4,5	4	4,4	4
	4,0	3	3,9	3	4,6	3	4,5	3
Наклон вперед стоя на возвышении	ниже	5	ниже	5	ниже	5	ниже	5
	уровень	4	уровень	4	уровень	4	уровень	4
	выше	3	выше	3	выше	3	выше	3
Челночный бег 6х8м, с	13,7	5	13,6	5	14,4	5	14,3	5
	13,8	4	13,7	4	14,5	4	14,4	4
	13,9	3	13,8	3	14,6	3	14,5	3
Прыжок в длину с места, см	255	5	260	5	235	5	240	5
	250	4	255	4	230	4	235	4
	245	3	250	3	225	3	230	3
Прыжок вверх с места, см	52	5	53	5	42	5	43	5
	51	4	52	4	41	4	42	4
	50	3	51	3	40	3	41	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5	+	5	+	5
	-	0	-	0	-	0	-	0

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Контрольные упражнения	юноши			
	ВСМ до года		ВСМ свыше года	
Бег на 15 м с высокого старта, с	2,25	5	2,2	5
	2,3	4	2,25	4
	2,35	3	2,3	3
Бег на 15 м с хода, с	1,9	5	1,85	5
	1,95	4	1,9	4
	1,93	3	1,95	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,15	5	4,1	5
	4,2	4	4,15	4
	4,24	3	4,2	3
Бег на 30 м с хода, с	3,75	5	3,7	5
	3,8	4	3,75	4
	3,88	3	3,8	3
Прыжок в длину с места, см	270	5	280	5
	260	4	270	4
	250	3	260	3
Тройной прыжок, см	770	5	780	5
	760	4	770	4
	750	3	760	3

Прыжок в высоту без замаха рук, см	33	5	35	5
	31	4	33	4
	29	3	31	3
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	44	5	46	5
	42	4	44	4
	40	3	42	3
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	14	5	15	5
	13	4	14	4
	12	3	13	3
Обязательная техническая программа	+	5	+	5
	-	0	-	0

Приложение № 5

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от «___» _____ 20__ года)

Сроки приема документов для поступления и график проведения индивидуального отбора

Срок приема документов	Количество дней на прием документов	Форма приема документов	Адрес приемной комиссии	График работы приемной комиссии	Срок индивидуального отбора
Ежемесячно в течение календарного года*	30 дней	Личное обращение	г. Ростов-на-Дону, ул. 1-й Конной Армии, 4е	С понедельника по пятницу в рабочее время с 9:00 до 18:00 (перерыв с 13:00 до 14:00)	Не позднее, чем через 14 дней с момента окончания приема заявлений

*Например: письменных заявлений совершеннолетнего поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего в ноябре 2017 года осуществляется в течение 30 дней ноября 2017 года, осуществляется секретарем приемной комиссии в соответствии с графиком работы ГБУ РО «СШОР № 8» (с понедельника по пятницу в рабочее время с 9:00 до 18:00 (перерыв с 13:00 до 14:00)) посредством личного обращения в приемную комиссию по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. 1-й Конной Армии, 4е.

Индивидуальный отбор лиц, желающих пройти спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8», осуществляется приемной комиссией ГБУ РО «СШОР № 8» не позднее, чем через 14 дней с момента окончания приема заявлений, то есть не позднее 14 декабря 2017 года.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения, то есть не позднее 20 декабря 2017 года.

Такой порядок сохраняется ежемесячно в течение календарного года.

Приложение № 6

К Порядку проведения индивидуального отбора при приеме физических лиц в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения спортивной подготовки (приказ № _____ от «___» _____ 20__ года)

Зачислен(а) в ГБУ РО «СШОР № 8»
к тренеру _____
с «___» _____ 20__ года
На основании приказа № _____ от
«___» _____ 20__ года

Директору ГБУ РО «СШОР № 8»
Софронову Ю.М.
от _____
ФИО поступающего/законного представителя

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять в ГБУ РО «СШОР № 8» для прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта _____ моего сына (дочь)
(указать вид спорта)

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Дата рождения _____
Контактный телефон _____
Адрес проживания город, улица, дом, квартира _____

Школа/Детский сад № _____ города _____ класс _____

СВЕДЕНИЯ О РОДИТЕЛЯХ:

ФИО матери _____

Место работы _____

Должность _____ Контактный телефон _____

ФИО отца _____

Место работы _____

Должность _____ Контактный телефон _____

К настоящему заявлению прилагаю следующие документы:

1. Две фотографии 3x4.
2. Справку об отсутствии медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.
3. Копию свидетельства о рождении (паспорта).
4. Копию СНИЛС.
5. Копию полиса ОМС.

С Уставом, Порядком приема, Правилами внутреннего распорядка, Программой спортивной подготовки и другими нормативными документами, регулирующими процесс спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» ознакомлен(а). Мне разъяснены гарантии и права моего ребенка. _____ подпись

В соответствии с п. 1 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» я согласен(а) на осуществление любых действий (операций), в т.ч.: получение, обработку, хранение, в отношении моих персональных данных и персональных данных моего ребенка, необходимых для проведения и организации тренировочного процесса. _____ подпись

Я согласен(а) на участие в процедуре индивидуального отбора моего ребенка. _____
подпись

Дата

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

1. Настоящим подтверждаю свое согласие на обработку, в том числе в автоматизированном режиме, включая принятие решений на их основе Государственному бюджетному учреждению Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника», расположенному по адресу: Ростовская область город Ростов-на-Дону улица 1-й Конной Армии 4 е, в целях предоставления государственной услуги, персональных данных несовершеннолетнего лица

(Ф.И.О., адрес регистрации по месту жительства, документ,

удостоверяющий личность, вид, номер, кем и когда выдан)

оператору персональных данных Государственному бюджетному учреждению Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника»,

2. Целью обработки персональных данных является предоставление государственной услуги.

3. Подтверждаю свое согласие на осуществление следующих действий с персональными данными: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передача), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, а также иных действий, необходимых для обработки персональных данных в рамках предоставления государственной услуги.

4. Срок действия согласия на обработку персональных данных: период оказания государственной услуги.

5. Согласие на обработку персональных данных может быть отозвано мною путем направления оператору персональных данных письменного отзыва.

Дата

Подпись

Расшифровка подписи

Контактная информация заявителя для предоставления информации об обработке персональных данных, а также в иных случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации: _____

(почтовый адрес)

(телефон)

(адрес электронной почты)

С положениями Федерального закона от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ "О персональных данных" ознакомлен(а).

Дата

Подпись

Расшифровка подписи

Директору ГБУ РО «СШОР № 8»
Софронову Ю.М.

зарегистрированного по адресу:

(адрес регистрации указывается с

почтовым индексом)

ОТЗЫВ СОГЛАСИЯ
на обработку персональных данных

Я, _____
(фамилия, имя, отчество полностью) В соответствии с п. 1 ст. 9 Федерального закона "О персональных данных" N 152-ФЗ от 27.07.2006 года отзываю у Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника» свое согласие на обработку, в том числе в автоматизированном режиме, включая принятие решений на их основе, в целях предоставления государственной услуги, персональных данных _____ несовершеннолетнего _____ лица:

_____ (Ф.И.О., адрес регистрации по месту жительства, документ, удостоверяющий личность,

_____ вид, номер, кем и когда выдан)

Прошу прекратить обработку персональных данных несовершеннолетнего лица в течение трех рабочих дней с момента поступления настоящего отзыва.

_____ Дата

_____ Подпись

_____ Расшифровка подписи

Зачислен(а) в резерв ГБУ РО «СШОР № 8»
к тренеру: _____
с « _____ » _____ 20 _____ года
На основании приказа № _____
от « _____ » _____ 20 _____ года

Директору ГБУ РО «СШОР № 8»
Софронову Ю.М.
от _____
ФИО поступающего/законного представителя

контактный телефон

ЗАЯВЛЕНИЕ О ЗАЧИСЛЕНИИ В ДЕЙСТВУЮЩИЙ РЕЗЕРВ

Прошу зачислить **в действующий резерв** ГБУ РО «СШОР № 8» на этап спортивной подготовки начальный/тренировочный/совершенствования спортивного мастерства/высшего спортивного мастерства (ненужное зачеркнуть) для прохождения **на платной основе** программы спортивной подготовки по виду спорта _____

с правом посещения тренировочных занятий моего(ю) сына (дочь) _____
(Фамилия, имя, отчество, дата рождения)

проживающего(ую) по адресу: _____
(город, улица, дом, квартира)

Школа № _____ города _____ класс _____

К настоящему заявлению прилагаю следующие документы:

1. Заявление о приеме в спортивную школу.
2. Результаты индивидуального отбора
3. Две фотографии 3х4.
4. Справку об отсутствии медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.
5. Копию свидетельства о рождении (паспорта).
6. Копию СНИЛС.
7. Копию полиса ОМС

С Уставом, Порядком приема, Правилами внутреннего распорядка, Программой спортивной подготовки и другими нормативными документами, регулирующими процесс спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» ознакомлен(а).

Мне разъяснены гарантии и права моего ребенка. _____ подпись

В соответствии с п. 1 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» я согласен(а) на осуществление любых действий (операций), в т.ч.: получение, обработку, хранение, в отношении моих персональных данных и персональных данных моего ребенка, необходимых для проведения и организации тренировочного процесса. _____ подпись

Со стоимостью государственной услуги и порядка её оплаты ознакомлен(а) _____ подпись

Дата / подпись / расшифровка подписи

Зачислен(а) в резерв ГБУ РО «СШОР № 8» к тренеру: с «_____» _____ 20____ года На основании приказа № _____ от «_____» _____ 20____ года	Директору ГБУ РО «СШОР № 8» Софронову Ю.М. от _____ ФИО поступающего/законного представителя _____ _____ _____
---	--

контактный телефон

ЗАЯВЛЕНИЕ О ЗАЧИСЛЕНИИ В БЛИЖАЙШИЙ РЕЗЕРВ

Прошу зачислить в **ближайший резерв** ГБУ РО «СШОР № 8» на этап спортивной подготовки начальной/тренировочный/совершенствования спортивного мастерства/высшего спортивного мастерства (ненужное зачеркнуть) программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», «гребной спорт», «легкая атлетика», «парусный спорт», «скалолазание», «теннис», «футбол» (ненужное зачеркнуть) без права посещения тренировочных занятий моего(ю) сына (дочь)

(Фамилия, имя, отчество, дата рождения)

проживающего(ую) по адресу: _____

(город, улица, дом, квартира)

Школа № _____ города _____ класс _____

К настоящему заявлению прилагаю следующие документы:

8. Заявление о приеме в спортивную школу.
9. Результаты индивидуального отбора
10. Две фотографии 3x4.
11. Справку об отсутствии медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.
12. Копию свидетельства о рождении (паспорта).
13. Копию СНИЛС.
14. Копию полиса ОМС
- 15.

С Уставом, Порядком приема, Правилами внутреннего распорядка, Программой спортивной подготовки и другими нормативными документами, регулирующими процесс спортивной подготовки в ГБУ РО «СШОР № 8» ознакомлен(а).

Мне разъяснены гарантии и права моего ребенка. _____ подпись

В соответствии с п. 1 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» я согласен(а) на осуществление любых действий (операций), в т.ч.: получение, обработку, хранение, в отношении моих персональных данных и персональных данных моего ребенка, необходимых для проведения и организации тренировочного процесса. _____ подпись

С порядком ожидания высвобождения бюджетного места в порядке очереди без права посещения тренировочных занятий ознакомлен(а) _____ подпись

Дата

Подпись

Расшифровка подписи