

Принято на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
протокол от 02.05.2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко
« 15 » мая 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации индивидуального отбора поступающих
на обучение по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

1. Настоящее положение об организации индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора (далее - Положение) регламентирует порядок организации и проведения индивидуального отбора лиц, желающих освоить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 9» муниципального образования город Краснодар (далее - Учреждение), проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Положение утверждается приказом директора Учреждения.

2. Учреждение объявляет прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности, в том числе временной лицензии, и наличии вакантных мест.

При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – образовательные программы) требования к уровню их образования не предъявляются.

3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения образовательных программ по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих учреждение

проводит тестирование. Проведение предварительных просмотров, анкетирования, консультаций устанавливается Учреждением.

4. В целях организации приема, и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом Учреждения.

Составы комиссий утверждаются Учреждением.

В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, члены комиссии. Секретарь комиссии может не входить в состав комиссий.

5. Председателем приемной комиссии является руководитель Учреждения или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

6. Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

7. Предметом индивидуального отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям избранного вида спорта;
- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к избранному виду спорта;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизиологические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;
- техническая подготовленность и мастерство на этапах углубленной специализации.

8. Первичный – начальный отбор связан с определением склонности к занятиям определенными видами спорта (спортивными дисциплинами), носит однократный характер и проводится при приеме и зачислении лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки в Учреждение.

9. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит

приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые Учреждением.

10. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

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

12. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки (далее нормативы) для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления лиц, поступающих на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности избранного вида спорта.

Нормативы утверждаются Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта (далее – ФССП) и содержат минимальные требования к общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки.

14. В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя тестирование, систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих Учреждение разрабатывает балльную систему оценки показателей.

Балльная система оценки результатов тестирования:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта на этапе спортивной подготовки.

При превышении минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметра, минуты, секунды, количества раз т.д.) – добавляется 1

балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 4 и более (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов).

15. Проходным баллом для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки установлена «1» (единица), где за основу взят обязательный к выполнению норматив (тест), утвержденный в соответствии с возрастом и гендерными особенностями развития на основе требований ФССП в образовательной программе по избранному виду спорта.

Более высокие результаты оцениваются соответственно по шкале баллов от «двух» до «пяти».

16. Члены приемной комиссии фиксируют результаты выполнения каждого норматива поступающим на обучение в сводных протоколах.

При определении необходимого минимального количества баллов для зачисления на этап спортивной подготовки применяется формула:

$СБ = 1 \times КН$, где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл по нормативам;

КН – количество нормативов.

Подведение итогов выполнения тестов осуществляется путём суммирования баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и членами приемной комиссии, служит основанием для зачисления поступающих в учреждение.

17. Результаты индивидуального отбора поступающих оформляются в виде пофамильного списка-рейтинга с указанием суммы баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

17.1. При равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату, измеряемому в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.

17.2. В случае одинаковых результатов индивидуального отбора (набранных баллов) преимущество имеют поступающие, у которых один из родителей является участником специальной военной операции (далее - СВО), при предъявлении соответствующей справки об участии в СВО.

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

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

19. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить Учреждению право проводить дополнительный прием поступающих.

20. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

21. Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными правовыми актами Учреждения, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде Учреждения и на сайте Учреждения.

22. Для определения психофизиологических и поведенческих особенностей ребенка, основных черт характера поступающего можно использовать анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Психологические критерии оценки поступающих можно разделить на следующие группы:

1. Отношение к себе:

- правдивость;
- честность;
- самокритичность;
- требовательность к себе;
- общительность;
- отзывчивость;
- дружелюбие;
- чувство собственного достоинства; дисциплинированность.

2. Интересы, отношение к труду:

- трудолюбие;
- интенсивность труда;
- интерес к избранному виду спорта.

3. Способности:

- двигательные;
- сенсорные;
- сенсомоторные (психомоторные);
- спортивная одаренность.

4. Волевые качества:

- самообладание;
- настойчивость;
- решительность;
- умение мобилизовать свои резервы.

5. Спортивный результат:

- наивысшее спортивное достижение;
- наивысшее достижение в текущем сезоне;
- способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;
- частота срывов на ответственных соревнованиях;
- стабильность результатов;
- динамика результатов.

6. Техническое мастерство:

- арсенал технических приемов;
- техника на фоне утомления;
- арсенал технических приемов в условиях стресса.

7. Тактическое мастерство:

- умение реализовывать намеченную программу действий;
- умение сочетать простые действия со сложными;
- умение быстро перестроить свою деятельность;
- умение не теряться в сложной обстановке.

23. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» приведены в Приложении № 1.

24. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» приведены в Приложении № 2.

25. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» приведены в Приложении № 3.

Приложение № 1 к положению
об организации индивидуального
отбора поступающих на обучение по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки
МБУ СШОР № 9 МОГК

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки по виду
спорта «бокс» для зачисления на этап начальной подготовки
первого года обучения

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 8 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 3

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки второго и третьего года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				

2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 4

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки второго и третьего года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) – 9 баллов;

- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Приложение № 1.2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления):
юноши - 11 баллов;
девушки – 10 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату.

результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 12 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 13 баллов;

- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 4

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Для спортивной дисциплины «бокс»	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 1.3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 14 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «**бокс**» для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9

1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 15 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «**бокс**» для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>Для спортивной дисциплины «бокс»</i>				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 15 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 4

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Для спортивной дисциплины «бокс»	

Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
---	--

Приложение № 1.4.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «бокс» для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 15 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «бокс»
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–

1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 15 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 3

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Для спортивной дисциплины «бокс»	
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные звания «Мастер спорта России»

Приложение № 2 к положению
об организации индивидуального
отбора поступающих на обучение по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки по виду спорта «кикбоксинг» для зачисления
на этап начальной подготовки первого года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 5 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки по виду спорта «кикбоксинг» для зачисления
на этап начальной подготовки второго и третьего года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	7.60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.6.	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+14

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 5 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Приложение № 2.1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «кикбоксинг» для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) – 10 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 2.2.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «кикбоксинг» для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 сек)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 10 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Приложение № 2.3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «кикбоксинг» для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 сек)	количество раз	не менее	
			68	52

2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 10 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные звания «Мастер спорта России»,

Приложение № 3 к положению
об организации индивидуального отбора
поступающих на обучение по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки по виду спорта «муайтай» для зачисления
на этап начальной подготовки первого года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			4	3

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки по виду спорта «муайтай» для зачисления на этап начальной подготовки второго и третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			14	12

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «муайтай» для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления):
юноши/мужчины - 8 баллов;
девушки/женщины – 7 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 3.2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «муайтай» для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее
			1
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее
			9

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 10 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Приложение № 3.3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «муайтай» для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			11	9
2.2.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	1

Примечание:

- проходной балл (минимальное количество для поступления) - 11 баллов;
- для оценки показателей разработана балльная система оценки (сноска*);
- при равном количестве баллов сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату (в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.).

Таблица 2

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные звания «Мастер спорта России»,