

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБУ РК «СШ №4»
от «12» сентября 2016 г. № 46
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ
(приложение №1)

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении индивидуального отбора и контрольно - переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в ГБУ РК «СШ №4», реализующей программу спортивной подготовки разработанной в соответствии с Федеральным стандартом.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка, Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», приказом мин спорта России от 16.08.2013 №645» Об утверждении порядка приема лиц физкультурно-спортивной организации, созданной Российской Федерации и осуществляющей спортивную подготовку», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4. 3172-14), Уставом ГБУ РК «СШ №4» (далее – Учреждение).

1.2. Положение регламентирует порядок проведения контрольно-переводных испытаний.

Проведение контрольно-переводных испытаний является неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяющее оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

1.3. Положение распространяется на все виды спорта культивируемые в Учреждении, реализующим программу спортивной подготовки.

1.4. Положение является обязательным к исполнению для тренеров, сотрудников и занимающихся на всех уровнях подготовки.

2. Цели, задачи и функции

2.1. Целью проведения контрольно-переводных испытаний является определение уровня развития общих физических и технических качеств занимающихся, необходимых для занятий видом спорта на последующем этапе обучения.

2.2. Контрольно-переводные испытания проводятся для решения следующих задач:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков занимающихся в выбранном виде спорта;
- анализ полноты реализации программы по спортивной подготовке;
- определение уровня подготовленности занимающихся, динамика роста их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программы по спортивной подготовке;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

2.3. Функции:

- тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическая, дает каждому занимающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

3. Порядок приема лиц для осуществления спортивной подготовки в ГБУ РК «СШ №4»

3.1. Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению государственным заданием на оказание государственных услуг.

3.2. Учреждение вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного государственного задания для проведения занятий по спортивной подготовке.

3.3. Прием в Учреждение производится в группы на этапы спортивной подготовки на текущий тренировочный год.

3.4. Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется в течение года:

- на этап начальной подготовки из числа несовершеннолетних граждан на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по, утвержденными директором Учреждения.

3.5. Лица с ограниченными возможностями здоровья зачисляются на этап начальной подготовки в отделение по соответствующему виду спорта инвалидов без вступительных испытаний при наличии медицинской справки, подтверждающей возможность заниматься выбранным видом спорта.

-на тренировочный этап (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

-на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.

3.6. С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего года мест в Учреждении можно ознакомиться:

- непосредственно в спортивной школе;
- на официальном сайте Учреждения в информационно - телекоммуникационной сети Интернет.

3.7. В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а так же физических способностей для занятий избранным видом спорта в соответствии с утвержденной программой по виду спорта Учреждение организует индивидуальный отбор спортсменов на основании данного Положения об индивидуальном отборе, утвержденным приказом директора Учреждения.

3.8. Индивидуальный отбор в Учреждение осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства.

3.9. Решение о целесообразности зачисления поступающего в Учреждение выносится Приемной комиссией и оформляется приказом директора Учреждения.

4. Порядок создания и работы Приемной комиссии Учреждения

4.1. В целях организации приема в Учреждение и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия). Комиссия формируется в количестве не более девяти человек.

4.2. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.

4.3. Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя – заместитель директора по УВР или старший инструктор- методист.

4.4. В состав комиссии входят тренеры Учреждения, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки.

4.5. Состав Комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов и интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения. Персональный состав Комиссии утверждается приказом Учреждения.

4.6. Права и обязанности членов Комиссии:

Председатель комиссии:

- осуществляет общее руководство работой Комиссии;
- председательствует на заседаниях Комиссии;
- дает поручения членам Комиссии;
- подписывает протоколы заседаний Комиссии.

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

Секретарь комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

- осуществляет прием и регистрацию поступающих;
- уведомляет членов Комиссии не позднее, чем за 2 дня до даты проведения заседания Комиссии, о месте и времени проведения заседания;
- готовит материалы к заседанию Комиссии;
- ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;
- размещает на стенде, а также на сайте Учреждения сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных Комиссией для зачисления в Учреждение;
- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

Члены Комиссии:

- участвуют в заседаниях Комиссии;
- принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

Порядок проведения заседаний Комиссии:

Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины его членов.

Решения Комиссии оформляются протоколом.

Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать апелляционное заявление.

Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

5. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки

5.1. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) (далее - Заявитель).

5.2. Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (далее – Уполномоченное лицо).

5.3. Прием заявлений осуществляется секретарем Приемной комиссии в соответствии с графиком работы Учреждения.

5.4. При обращении в Учреждение заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

- 1) Заявление установленного образца о приеме в Учреждение;
- 2) Договор о прохождении спортивной подготовки установленного образца (начиная с групп НП-3, ТГ, СС);
- 3) Копию паспорта либо копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;
- 4) Заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта;
- 5) Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
- 6) Согласие на обработку персональных данных.

5.5. Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются заявителю (уполномоченному лицу).

5.6. Заявитель (Уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для зачисления в Учреждение.

5.7. При приеме Учреждение ГБУ РК «СШ №4» знакомит заявителя (уполномоченное лицо) с:

- 1) Уставом Учреждения;
- 2) Настоящим Положением;
- 3) Правилами внутреннего распорядка в Учреждении;
- 4) Содержанием программы спортивной подготовки по виду спорта и другими локальными нормативными актами, регламентирующими процесс спортивной подготовки;

5.8. По результатам отбора поступающего и после предоставления заявителем (Уполномоченным лицом) необходимых для зачисления документов, а так же заключения сторонами соответствующего договора об оказании услуг спортивной направленности администрация принимает меры к зачислению спортсмена в Учреждение.

5.9. Зачисление в Учреждение осуществляется приказом директора Учреждения на основании добровольного волеизъявления заявителя (Уполномоченного лица) при соблюдении всех вышеуказанных требований.

5.10. Группы по видам спорта формируются из числа спортсменов прошедших (при необходимости) предварительный отбор, предоставивших необходимые для зачисления документы, заключивших в установленном порядке соответствующий договор и зачисленных в Учреждение соответствующим приказом директора.

6. Основание для отказа в приеме в учреждение

6.1. Отказом в приеме в Учреждение являются:

-отсутствие свободных мест в Учреждении;

- отрицательные результаты индивидуального отбора;
- неявка поступающего в установленное время для прохождения индивидуального отбора в Учреждение;
- наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
- не соответствие возраста ребенка минимальному возрасту зачисления детей в Учреждение по видам спорта установленному Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

7. Организация контрольно-переводных испытаний

7.1. Прием контрольно-переводных нормативов проводится по завершении годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

7.2. К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

7.3. Занимающиеся, участвующие в официальных спортивно-массовых мероприятиях, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

7.4. Контрольно-переводные испытания оформляются протоколом (приложение 1)

8. Оценка, анализ и оформление результатов приема контрольно-переводных нормативов

8.1. Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке» (приложение 2), который хранится в администрации Учреждения на протяжении всего периода обучения.

8.2. Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов занимающихся анализируются администрацией Учреждения, вносятся в сводную таблицу и размещаются в общем доступе (интернет-портале, доске объявлений).

9. Комплектование групп по итогам контрольно-переводных испытаний

9.1. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

9.2. Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по виду спорта, составляет 7- 9 лет.

9.3. Группы на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся (письменное разрешение врачебно-физкультурного диспансера, врача-педиатра, врача спортивной медицины), прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

9.4. По итогам контрольно-переводных (приемных) испытаний занимающиеся, успешно сдавшие нормативы, переводятся в группу

следующего года обучения на основании решения тренерского совета. Данное решение тренерского совета закрепляется приказом директора Учреждения.

9.5. Занимающиеся, не выполнившие требования соответствующих нормативов, (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства) на следующий год обучения не переводятся, но на основании решения тренерского совета Учреждения, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

9.6. Перевод учащихся на этапе начальной подготовки в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

9.7. Перевод занимающихся в группах на тренировочном этапе по годам обучения осуществляется, на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

9.8. Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и соответствии требованиям по виду спорта.

9.9. Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

10. Контроль и меры воздействия

10.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований Положения возлагается на комиссию по приему итоговых испытаний, старшего тренера отделения и тренеров групп.

10.2. Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

11 . Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку

11.1 Прием на отделения.

11.1.1. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься конькобежным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

11.1.2. Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по конькобежному спорту, составляет 9 лет.

11.1.3. Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает план комплектования, то зачисление проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения.

11.1.4. Желающие заниматься в спортивной школе дети проходят тестирование по утвержденной программе, включающей визуальную оценку морфологических данных ребенка, оценку координации движений, скоростных способностей. Предпочтение отдается претендентам, как правило, набравшим наибольшую сумму баллов.

11.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапы подготовки

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 3,0 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 0,0 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 4,0 с)	-
Техническое мастерство Быстрота	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,7 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 4 с)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 44 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

11.3. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода с одного года на другой

Контрольно-переводные нормативы физической и специальной подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год

качество		мальч ики	девочк и	мальч ики	девочк и	мальч ики	девочк и
Быстрота	бег на 30 м (с)	6,6	6,9	6,2	6,5	5,9	6,1
	бег на 60 м (с)	11,8	11,8	11,1	11,2	10,4	10,7
	"Челночный бег" 3x10 м (с)	9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	125	155	145	168	163
	Тройной прыжок в длину с места (см)	480	470	500	490	520	505
	Прыжок вверх с места со взмахом руки (см)	20	15	23	18	25	20
Выносливость	бег на 2000 м	без учета времени					

**Контрольно-переводные нормативы физической и специальной подготовки
на тренировочном этапе (спортивной специализации)**

Развиваем ое физическ ое качество	Контрольные упражнения	Группы учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)									
		УТ 1 г.об.		УТ 2 г.об.		УТ 3 г.об.		УТ 4 г.об.		УТ 5 г.об.	
		юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки
Быстрота	бег на 30 м (с)	5,5	5,7	5,4	5,6	5,2	5,4	5,0	5,3	4,8	5,1
	бег на 60 м (с)	9,6	9,9	9,4	9,7	9,2	9,2	9,0	9,1	8,8	8,9
Скоростн о-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180	175	190	185	200	195	215	200	225	210
	Тройной прыжок в длину с места (см)	530	515	550	535	570	555	600	575	630	595
Вынослив ость	бег на 1500 м (мин, с)	6,00	-	5,50	-	5,40	-	5,45	-	5,35	-
	бег на 1000 м (мин, с)	-	4,30	-	4,20	-	4,15	-	4,10	-	4,05
	бег на 3000 м (мин, с)	13,0	-	12,4	-	12,2	-	12,0	-	11,5	-
Техничес кое мастерств о	Проба Бондаревског о	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	Имитационна я доска (мин)	2	2	3	2	5	3	6	4	7	5
	Пригибная ходьба (м) без учета времени	-	-	-	-	150	100	200	150	250	150

* Проба Бондаревского - удержание позы «Аист» на одной ноге на время с закрытыми глазами (мин, с) - оценивается изменение показателя за каждый год обучения

**Контрольно-переводные нормативы физической и специальной подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Группы совершенствования спортивного мастерства					
		СС 1 года		СС 2 года		СС 3 года	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	бег на 30 м (с)	4,7	5,0	4,6	4,9	4,5	4,8
	бег на 60 м (с)	8,7	9,0	8,6	8,9	8,5	8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	215	230	215	230	215
	Тройной прыжок с места (см)	650	615	660	625	660	625
Выносливость	бег 1500 м (мин, с)	5,3	-	5,20	-	5,1	-
	бег на 1000 м (мин, с)	-	4,00	-	3,5	-	3,4
	бег на 3000 м (мин, с)	11,4	-	11,1	-	10,4	-
Техническое мастерство	Имитационная доска (мин)	8	6	9	6	9	6
	Пригибная ходьба (м) без учета времени	300	200	300	200	300	200
	Десятерной прыжок в длину с места (м)	21	19	22	20	23	21
Спортивное звание		Кандидат мастера спорта России					

Контрольно-переводные нормативы физической и специальной подготовки на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	ВСМ	
		юноши	девушки
Быстрота	бег на 100 м (с)	12,7	15,0
Скоростно-силовые качества	Десятерной прыжок в длину с места (м)	26	23
Выносливость	бег на роликовых коньках 2000 м (мин, с)	5,4	5,3
	бег на 1500 м (мин, с)	5,0	5,45
	бег на 3000 м (мин, с)	10,15	11,44
Техническое мастерство	Имитационная доска (мин)	10	7
	Пригибная ходьба (м) без учета времени	350	250
Спортивное звание	Мастер спорта России		

Методические рекомендации по правильному исполнению указанных тестов.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) преодолевает отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Бег на 30 м, 60 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Прыжок вверх с места со взмахом руки.

Прыжок вверх с места со взмахом руки выполняется в секторе для вертикальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Спортсмен измеряет у опоры по разметке рост, стоя с вытянутой вверх рукой, а затем выполняет с места несколько прыжков поочередно.

Засчитывается разница в касании руки разметки в прыжке и стоя.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тройной (десятерный) прыжок с места

Тройной прыжок с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с

обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Спортсмен одновременным толчком двух ног выполняет прыжок вперед, приземляется на одну ногу (первый прыжок), толчком одной, махом другой выполняет второй прыжок, приземление на маховую ногу, и т.д., махом одной толчком другой выполняет последний прыжок и приземляется на обе ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Протокол № _____ итоговых (контрольно-переводных) испытаний

Вид спорта: _____ группа: _____ тренер: _____

№ п/п	Ф.И.О. занимающихся	Упражнения для тестирования физической подготовки								
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Члены приемной комиссии:

_____ /Ф.И.О. должность/
подпись

_____ /Ф.И.О. должность/
подпись

Тренер:

_____ /Ф.И.О./
подпись

Дата проведения: « _____ » _____ 20__ г.

Протокол № _____ итоговых (контрольно-переводных) испытаний

Вид спорта: _____ группа: _____ тренер: _____

№ п/п	Ф.И.О. занимающихся	Быстрота			Скоростно - силовые качества			Выносливость
		Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Челночный бег на 3x10 м (не более 9,3 с)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Бег 2000 м (без учета времени)
		I						
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Члены приемной комиссии:

_____ /Ф.И.О. должность/

подпись

_____ /Ф.И.О. должность/

подпись

Тренер:

_____ /Ф.И.О./

подпись

Дата проведения: « _____ » _____ 20__ г.

