

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
Протокол № 4  
от 24 июня 2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
\_\_\_\_\_ А.В. Шевченко  
№ 34/од от 24 июня 2024 года

## **ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОТБОРЕ**

### **МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

#### **1. Общие положения**

1.1. Положение об индивидуальном отборе в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №4 имени Ильина Василия Андреевича (далее по тексту – Положение) регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора поступающих лиц для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранному виду спорта.

1.2. Положение разработано в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2023 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- Другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, регулирующими отношения, возникающие при приеме лиц, желающих пройти обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню образования поступающих в Учреждение лиц не предъявляются.

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование - прием контрольных нормативов (испытаний), установленных настоящим Положением.

## 2. Организация индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

2.2. При организации приема поступающих лиц директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссии, объективность оценки способностей поступающих.

2.3. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

2.4. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводится в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

2.5. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования (приема контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовки, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы по виду спорта.

2.6. Контрольные нормативы (тесты) приведены в приложениях к настоящему Положению:

Приложение № 1 – контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Приложение № 2 – контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Приложение № 3 – контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой».

Приложение № 4 – контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба».

2.7. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после установленного срока проведения отбора путем размещения на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.8. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.9. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

2.10. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и(или) результата проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

2.11. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные сроки.

### **3. Порядок создания и регламент работы приемной комиссии Учреждения**

3.1. В целях организации приема, зачисления и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждении создается Приемная комиссия. Состав приемной комиссии (не менее 5 человек) утверждается приказом директора Учреждения.

3.2. В состав комиссии входят: председатель, заместитель председателя, секретарь и иные члены Комиссии.

3.3. Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя Комиссии – методист .

Приемная комиссия формируется из числа работников, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Состав Комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения.

3.4. Регламент членов Комиссии:

3.4.1. Председатель комиссии:

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

3.4.2. Заместитель председателя комиссии:

- исполняет обязанности председателя Комиссии в его отсутствие;
- участвует в приеме контрольных нормативов у поступающих лиц;
- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

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

- осуществляет приём и регистрацию поступающих заявлений, апелляций;
- 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 контрольных нормативов у поступающих лиц, а также протоколы заседаний Комиссии;
- размещает на стенде, а также на сайте Учреждения сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных для зачисления в Учреждение на основании решения Приемной комиссии.

3.4.4. Члены Комиссии:

- участвуют в приеме контрольных нормативов у поступающих лиц;
- участвуют в заседаниях Комиссии;
- подписывают протоколы приема контрольных нормативов поступающих лиц;
- принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

3.5. Заседания Приемной комиссии считается правомочным, если на них присутствуют более половины его членов.

3.6. Решение Приемной комиссии принимается большинством голосов членов Комиссий, участвующих на заседании, при обязательном присутствии председателя Приемной комиссии (в случае его отсутствия - заместитель председателя комиссии). При равном числе голосов, голос председателя Приемной комиссии является решающим.

3.7. Решения Приемной комиссии оформляются протоколом.

#### **4. Порядок создания и регламент работы апелляционной комиссии Учреждения**

4.1. В целях проверки результатов проведения индивидуального отбора лиц поступающих в Учреждение создается Апелляционная комиссия.

4.2. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав Приемной комиссии.

4.3. Состав Комиссии (не менее 3 человек) утверждается приказом директора Учреждения.

4.4. Апелляционная Комиссия рассматривает на заседании поданные секретарем Приемной Комиссии протоколы с результатами индивидуального отбора и принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

4.5. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передаются в приемную комиссию.

#### **5. Правила подачи апелляции по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора**

5.1. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и(или) результата проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

5.2. Апелляция (приложение № 5 к настоящему Положению) должна содержать аргументированное обоснование несогласия с результатами и (или) проведением индивидуального отбора.

5.3. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее

подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

5.4. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

5.5. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

5.6. В случае принятия решения о целесообразности такого отбора проводится повторный индивидуальный отбор в течение трех рабочих дней со дня принятия такого решения в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

5.7. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения для принятия Положения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

6.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

6.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

6.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

6.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

## 1. Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки.

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1+	2+
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			11	11,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2+	3+
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,6	11,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			6	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			3+	4+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	11
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			8	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,2	10,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			10	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

#### Примечание:

#### Система оценки показателей:

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д..

1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей - ката, весовая категория 26кг, 32кг, 34кг, 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг.				
для девушек - ката, 24кг, 27кг, 30кг, 33кг, 36кг, 40кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+



### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей - ката, весовая категория 26кг, 32кг, 34кг, 38кг, 42кг, 46кг, 46+кг, 50кг.				
для девушек - ката, 24кг, 27кг, 30кг, 33кг, 36кг, 40кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей, весовая категория 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для девушек, весовая категория 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

### Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей, весовая категория 55кг, 55+кг, 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для девушек, весовая категория 44кг, 44+кг, 48кг, 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,1	10,7
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			11	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
			125	120

## Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей, весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для девушек, ката, весовая категория 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

## Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивных дисциплин: для юношей, весовая категория 60кг, 66кг, 66+кг, 73кг, 73+кг.				
для девушек, ката, весовая категория 52кг, 52+кг, 57кг, 57+кг, 63кг, 63+кг.				
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

### Примечание:

#### Система оценки показателей:

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д..

## 2. Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»

### 2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	маль- чики	девоч- ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,1	6,3	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.2	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			2+	3+	3+	4+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

#### Примечание:

#### Система оценки показателей:

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (9 упражнений - 9 баллов) и т.д..

**2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «самбо».**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			5+	6+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» ( 5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			19	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнёра ( через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21	26

**Примечание:**

**Система оценки показателей:**

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (8 упражнений -8 баллов) и т.д..

### 3. Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив НП-1, до года обучения		норматив НП-2, 3 свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			2+	3+	4+	5+
4	Бег на 30м	см	не более		не более	
			6,2	6,4	6	6,2
5	Челночный бег 3*10 м	см	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

#### нормативы специальной физической подготовки

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив НП-1, до года обучения		норматив НП-2, 3 свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

#### Примечание:

#### Система оценки показателей:

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (5 упражнений - 5 баллов) и т.д.

**3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта рукопашный бой**

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	х
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			5+	6+
5	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			8,7	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
нормативы специальной физической подготовки				
№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13

**Примечание:**

**Система оценки показателей:**

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (6 упражнений - 6 баллов) и т.д.

**4. Контрольные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба».**

4.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			1+	3+	3+	5+
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1.6.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8	12	10
1.7.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	2	3	3

**Примечание:**

**Система оценки показателей:**

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (5 упражнений - 5 баллов) и т.д..

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная (вольная ) борьба».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			5+	6+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	–
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	6,0

**Примечание:**

**Система оценки показателей:**

**0 баллов** - невыполнение;

**1 балл** - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе в суммы равной количеству упражнений (8 упражнений -8 баллов) и т.д..



Председателю апелляционной комиссии

МБУДО СШ №4 им. В.А. Ильина

от \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

адрес \_\_\_\_\_

номер телефона \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу апелляционную комиссию МБУДО СШ №4 имени В.А. Ильина рассмотреть в отношении меня (моего ребёнка) \_\_\_\_\_

Указать конкретно , в чём выражается несогласие с оценкой результатов индивидуального отбора либо проведения процедуры отбора \_\_\_\_\_

Прошу рассмотреть апелляцию: в моём присутствии, в присутствии лица, представляющего мои интересы, без меня, моих представителей ( подчеркнуть нужное).

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.) заявителя

\_\_\_\_\_  
( роспись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г  
дата подачи апелляции

Заявление принято: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. лица принявшего заявление, должность

\_\_\_\_\_  
Роспись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г  
Дата приёма апелляции

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
решения апелляционной комиссии

г. Анапа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рассмотрев апелляцию \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество заявителя)

по результатам индивидуального отбора \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество поступающего)

Апелляционная комиссия решила: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Председатель комиссии:

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/  
(подпись) (расшифровка подписи)

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/  
(подпись) (расшифровка подписи)

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/  
(подпись) (расшифровка подписи)

С решением комиссии ознакомлен:

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/  
(подпись заявителя) (расшифровка подписи) (дата)

