УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Центр спорта и образования «Олимп» Москомспорта

_____В.Ю. Енюшин

«24» марта 2014 г.

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке приема, перевода и отчисления граждан в ГБОУ «Центр спорта и образования «Олимп» Москомспорта (далее – «Учреждение») разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Конвенция о правах ребенка, Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 года № 325);
- Методические рекомендации об учреждении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912);
- Порядок приема лиц в подведомственные Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждения, осуществляющие спортивную подготовку (утв. Распоряжением Москомспорта от 11.02.2014 г. № 44);
- Устав Учреждения;
- иные нормативно-правовые акты.

1.2. Настоящие Правила регламентируют прием граждан в Учреждение для занятий по физической культуре и спорту и для прохождения спортивной подготовки по видам спорта на этапах многолетней спортивной подготовки.

1.3. Проведение занятий по физической культуре и спорту осуществляется Учреждением в соответствии с программами по видам спорта, разрабатываемыми и утверждаемыми Учреждением на основании имеющихся методических и иных материалов.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и утвержденными Учреждением на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.4. Минимальная наполняемость групп, возраст занимающихся, продолжительность тренировочных занятий по физической культуре и спорту и на этапах спортивной подготовки, а также объем тренировочной нагрузки устанавливается программами по видам спорта. Для этапов спортивной подготовки

эти показатели должны соответствовать требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение и Спортивная школа на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

- копии программ спортивной подготовки по виду спорта;
- требования к минимальному возрасту для зачисления в отделение Спортивной школы по виду спорта;
- расписание работы приемной комиссии;
- сведения о количестве свободных мест по каждому этапу спортивной подготовки;
- сведения о сроках приема документов для поступления в Спортивную школу;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступления в Спортивную школу;
- график проведения индивидуального отбора;
- сведения о результатах отбора;
- списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в Спортивную школу;
- правила подачи апелляции по результатам индивидуального отбора.

2. Прием в учреждение

2.1. Прием в учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ).

2.2. Учреждение вправе осуществлять прием граждан сверх утвержденного государственного задания для проведения занятий по физической культуре и спорту, а так же прохождения спортивной подготовки на платной основе на основании договоров, заключаемых Учреждением с заказчиками таких услуг в соответствии с требованиями гражданского законодательства Российской Федерации.

2.3. Прием в Учреждение производится в группы для занятий физической культурой и спортом и на этапы спортивной подготовки на текущий год.

2.4. Прием, индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется в период с __ по __ (указать период) текущего года:

- в группы для занятий физической культурой и спортом (при наличии таких групп) на общих основаниях из числа несовершеннолетних граждан в целях формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и подготовки к отбору для прохождения спортивной подготовки;
- в группы 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 видам спорта, утвержденными Директором Учреждения;
- в группы тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе

(начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших контрольно-переводные (приемные) нормативы и требования программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения индивидуальных планов подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня и в соответствии со списками, утвержденными Департаментом физической культуры и спорта города Москвы (далее – «Учредитель»).

2.5. При наличии свободных мест зачисление в Учреждение и доукомплектование групп может производиться в течение текущего (тренировочного) года.

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

- непосредственно в Учреждении;
- на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет;
- на Портале государственных и муниципальных услуг (функций) города Москвы.

2.6. 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 граждан на основании Положения об индивидуальном отборе, утвержденным приказом Директора Учреждения.

Индивидуальный отбор в Учреждение осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих.

2.7. Решение о целесообразности зачисления поступающего в Спортивную школу выносится Приемной комиссией Спортивной школы и оформляется приказом Директора Учреждения.

3. Порядок создания и работы Приемной комиссии Учреждения

3.1. В целях организации приема в Учреждение и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия).

3.2. Комиссия формируется в количестве не менее пяти и не более девяти человек.

3.3. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, в секретаря и членов Комиссии.

Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя Комиссии – заместитель директора по спортивной работе.

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

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

Персональный состав Комиссии утверждается приказом Учреждения.

3.4. Права и обязанности членов Комиссии:

3.4.1. 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.

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

- осуществляет прием и регистрацию поступающих;
- осуществляет работу с заявлениями поступающих, поданными через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города Москвы);
- 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 Приемной комиссией для зачисления в Учреждение;
- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

3.4.3. Члены Комиссии:

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

3.5. Порядок проведения заседаний Комиссии:

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

3.5.2. На заседании Комиссии секретарь Комиссии кратко представляет информацию по каждому поступающему, после чего Комиссия приступает к обсуждению результатов, показанных поступающим по общей физической и специальной физической подготовке.

3.5.3. По окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение.

3.5.4. Решение по каждому поступающему принимается путем открытого голосования простым большинством голосов членов Комиссии, присутствующих на заседании.

При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Комиссии является решающим.

3.5.5. Решения Комиссии оформляются протоколом.

3.6. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

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

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

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

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

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

4. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки

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

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

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

Заявление о приеме на этап спортивной подготовки первого года обучения может быть подано поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города Москвы) в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

4.2. Заявления о приеме могут подаваться одновременно не более чем в два Учреждения, подведомственных Москомспорту.

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

1) Заявление установленного образца о приеме в Учреждение (приложение № 1);

2) Доверенность, оформленную в установленном порядке (при обращении уполномоченного лица);

3) Копию свидетельства о рождении либо копию паспорта 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) Копию полиса обязательного медицинского страхования.

6) 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).

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

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

4.6. При приеме Учреждение 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 процесса спортивной подготовки;

4.7. Основаниями для отказа 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;
- медицинские противопоказания у гражданина для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

4.8. 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 (приложение № 2) администрация принимает меры к зачислению гражданина в Учреждение.

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

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

5. Порядок перевода на следующий этап спортивной подготовки

5.1. Лицо, проходящее спортивную подготовку может быть переведено на следующий этап (следующий период этапа спортивной подготовки – далее «период этапа») спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с учетом стажа занятий;

- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями лица проходящего спортивную подготовку;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта;
- положительные результаты контрольных переводных нормативов, проводимых в конце текущего (тренировочного) года;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

5.2. Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период этапа) подготовки производится решением Методического совета.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, на следующий этап (период этапа) подготовки не переводятся, но могут, по решению Методического совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

В исключительных случаях по решению Методического совета и на основании медицинского заключения о физическом состоянии спортсмена, возможен его перевод через этап (период этапа) спортивной подготовки.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (спортсмена) на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки осуществляется один раз в начале текущего (тренировочного) года.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (спортсмена) от тренера к тренеру внутри Учреждения осуществляется в начале текущего (тренировочного) года в период с __ по ___ (указать период), за исключением перевода на основании личного заявления и (или) заявления одного из родителей (законных представителей) при наличии обоснованных причин и по решению Методического совета.

Переход лица, проходящего спортивную подготовку (спортсмена) в другую спортивную организацию в течение года осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, нормативными актами Москомспорта и федераций по видам спорта.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут переводиться раньше срока по рекомендации Методического совета при персональном разрешении врача.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап подготовки осуществляется приказом Директора Учреждения.

6. Порядок отчисления

6.1. Лицо, проходящее спортивную подготовку может быть отчислено из Учреждения в следующих случаях:

- на основании личного заявления и (или) заявления одного из родителей (законных представителей);
- по инициативе Учреждения;
- в связи с окончанием прохождения спортивной подготовки в Учреждении;

6.2. Основанием для отчисления по инициативе Учреждения является:

1) невыполнение лицом, проходящим спортивную подготовку федеральных стандартов на этапе спортивной подготовки, за исключением случаев, когда Методическим советом Учреждения принято решение о предоставлении возможности повторного прохождения спортивной подготовки на данном этапе, но не более одного раза;

2) нарушение Устава Учреждения;

3) нарушение Правил внутреннего распорядка Учреждения;

4) невозможность по медицинским показаниям заниматься избранным видом спорта (при наличии соответствующего заключения);

5) установление использования или попытки использования лицом, проходящим спортивную подготовку, субстанции и (или) метода, которые включены в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

6) пропуск более 40% в течение месяца тренировочных занятий без уважительных причин;

7) нарушение условий договора оказания услуг по спортивной подготовке (по занятиям физической культурой и спортом);

8) в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

6.3 Отчисление из Учреждения лица, проходящего спортивную подготовку, применяется, если меры дисциплинарного характера не дали положительного результата и дальнейшее его пребывание в Учреждении оказывает отрицательное влияние на товарищей по группе (команде), нарушает их права и права работников Учреждения.

6.4. Отчисление может производиться после окончания этапа подготовки и (или) в течение текущего года.

6.5. Не допускается отчисление лица, проходящего спортивную подготовку во время болезни, если об этом было достоверно известно тренеру и (или) администрации Учреждения и при наличии документального подтверждения заболевания.

6.6 Решение об отчислении лица, проходящего спортивную подготовку принимается Методическим советом.

6.7. Решение об отчислении оформляется приказом Директора Учреждения. Копия приказа об отчислении предоставляется отчисленному и (или) его родителям (законным представителям) по первому требованию.

6.8. Восстановление в Учреждение для прохождения спортивной подготовки за счет средств бюджета производится в порядке, установленном правилами приема в Учреждение.

7. Заключительные положения

7.1. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) вправе сообщить о нарушении настоящего Положения в Учреждение по телефонам, почтовому адресу, адресам электронной почты в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Приложение N 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки **по виду спорта волейбол**.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3-5	9	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-7	12	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-14

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки **по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	5 - 13
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	3 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

Приложение N 2

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки **по виду спорта волейбол**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки **по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Приложение N 3

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение N 4

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства **по виду спорта волейбол**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства **по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение N 5

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	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 **по виду спорта спортивная (вольная) борьба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса