

Приложение № 1  
к приказу ГБПОУ «МССУОР № 1»  
Москомспорта  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНЫ**

на заседании Педагогического совета  
ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта

Протокол № 9

от «26» февраля 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНЫ**

приказом ГБПОУ «МССУОР № 1»  
Москомспорта

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор ГБПОУ «МССУОР № 1»  
Москомспорта

\_\_\_\_\_ **Г.В. Скоропупов**

**ПРАВИЛА ПРИЁМА**

**НА ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГБПОУ «МССУОР № 1» МОСКОМСПОРТА  
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Москва**

**2024**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила (далее – Правила) регламентируют приём граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, в том числе соотечественников, проживающих за рубежом (далее – граждане, лица, поступающие), на обучение по образовательным программам среднего общего образования в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1 (техникум)» Департамента спорта города Москвы (далее – Учреждение).

1.2. Правила приёма в Учреждение разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;
- Приказом Министерством спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта реализуемым в Учреждении;

- Уставом Учреждения и иными нормативными правовыми актами.

1.3. В Учреждение принимаются граждане Российской Федерации, иностранные граждане, лица без гражданства, в том числе соотечественники, проживающие за рубежом, не имеющие общих и медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и/или с основной медицинской группой для занятий физической культурой.

1.4. Приём иностранных граждан на обучение осуществляется за счёт бюджета города Москвы в соответствии с международными договорами Российской Федерации, федеральными законами.

1.5. Приём на обучение по образовательным программам среднего общего образования за счет бюджетных средств проводится на общедоступной основе.

1.6. Объем и структура приема по образовательным программам среднего общего образования за счет средств бюджета (далее - бюджетные места) определяются в соответствии с государственным заданием (контрольными цифрами приема), устанавливаемыми ежегодно Департаментом спорта города Москвы, в ведении которого находится Учреждение.

1.7. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приёмом в образовательную организацию персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

## **2. Организация приёма**

2.1. Для поступления на обучение по программам среднего общего образования обязательным условием является наличие у абитуриента аттестата об основном общем образовании.

2.2. Учреждение осуществляет прием абитуриентов для получения среднего общего образования на места, финансируемые за счет бюджетных ассигнований бюджета города Москвы в пределах государственного задания, установленного Департаментом спорта города Москвы на реализацию образовательных программ среднего общего образования обучающихся, за исключением обучающихся из числа детей-инвалидов.

2.3. Прием в Учреждение для получения среднего общего образования за счет бюджета города Москвы осуществляется на конкурсной основе.

2.4. В качестве заявителей в настоящих Правилах понимаются родители (законные представители) будущего ученика.

2.5. При приеме в Учреждение обеспечивается соблюдение прав граждан в области образования, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы Учреждения.

2.6. Претендовать на поступление на места за счет бюджетных ассигнований бюджета города Москвы имеют право все абитуриенты с гражданством Российской Федерации.

### **3. Информирование поступающих**

3.1. Учреждение объявляет приём на обучение по образовательным программам среднего общего образования (10 класс) по очной форме обучения в объеме бюджетных мест не превышающих государственное задание, установленное Департаментом спорта города Москвы на реализацию образовательных программ среднего общего образования обучающихся в 2024/2025 учебном году, за исключением обучающихся из числа детей-инвалидов в количестве не более 22 вакантных мест с учетом возможного перераспределения (увеличения/уменьшения) государственного задания по образовательным программам среднего общего образования, согласованного Учредителем на 2024/2025 учебный год.

3.2. Учреждение обязуется ознакомить родителей (законных представителей) со своим уставом, лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся путем размещения соответствующей информации на официальном сайте Учреждения <https://uor1.mossport.ru/> в информационно-коммуникационной сети «Интернет» в подразделе «Документы» раздела «Сведения об образовательной организации».

3.3. На информационном стенде и официальном сайте в сети Интернет <https://uor1.mosSPORT.ru/> Учреждение размещает образец заявления о приеме на обучение по образовательным программам среднего общего образования.

3.4. В целях информирования о приеме на обучение Учреждение размещает информацию на официальном сайте <https://uor1.mosSPORT.ru/> в информационно-коммуникационной сети «Интернет», а также обеспечивает свободный доступ в здание Учреждения (с учётом эпидемиологической ситуации) к информации, размещенной на информационном стенде приемной комиссии.

3.5. Приемная комиссия на официальном сайте <https://uor1.mosSPORT.ru/> в разделе «Абитуриенту 2024» и на информационном стенде до начала приема документов размещает следующую информацию:

3.5.1. Не позднее 1 марта 2024 года:

- правила приема в Учреждение;
- требования к уровню образования, которое необходимо для поступления;
- перечень вступительных испытаний;
- информацию о формах проведения вступительных испытаний;
- информацию о возможности приема заявлений и необходимых документов, предусмотренных настоящими Правилами, в электронной форме;
- особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- информацию о необходимости прохождения поступающими обязательного предварительного медицинского осмотра с указанием перечня врачей-специалистов, перечня лабораторных и функциональных исследований, перечня общих и медицинских противопоказаний.

3.5.2. Не позднее 1 июня:

- количество мест для приема на среднее общее образование;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний;
- информацию о наличии общежития и количества мест в общежитии, выделяемых для иногородних поступающих;
- образец договора об оказании платных образовательных услуг.

3.6. В период приёма документов с 1 июня 2024 года по 16 августа 2024 года (при наличии свободных мест приём документов продлевается до 10 сентября 2024 года) приёмная комиссия ежедневно размещает на официальном сайте Учреждения <https://uor1.mosSPORT.ru/> и на информационном стенде сведения о количестве поданных заявлений по специальности с выделением форм получения образования. Приёмная комиссия обеспечивает функционирование специальной телефонной линии - **+7 (499) 461-43-14, специальной почты - [priem24@mssuor1.ru](mailto:priem24@mssuor1.ru)** и специального раздела «Абитуриенту 2024» на официальном сайте образовательной организации <https://uor1.mosSPORT.ru/> для ответов на обращения, связанные с приёмом в Учреждение.

3.7. Списки поступающих по потокам формируется по мере поступления заявлений от абитуриентов. В 1 поток включаются абитуриенты подавшие заявления **с 3 июня по 5 июля включительно**. Во 2 поток включаются абитуриенты, подавшие заявления **с 8 июля по 10 августа включительно**.

3.8. Вступительные испытания для поступающих **на очную форму** обучения проводятся в два потока:

**1 поток – с 8 июля по 12 июля.**

Выполнение специальных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по видам спорта реализуемым в Учреждении.

**2 поток – с 12 августа по 16 августа.**

Выполнение специальных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по видам спорта реализуемыми в Учреждении.

3.9. Лица, не явившиеся на вступительные испытания в установленные сроки по уважительной причине, допускаются до вступительных испытаний в дополнительные сроки **26 августа в 10.00**.

3.10. Лица, не явившиеся на вступительные испытания в установленные сроки по неуважительной причине, не допускаются до вступительных испытаний в дополнительные сроки и выбывают из конкурса.

3.11. Результаты вступительных испытаний размещаются после 12.00 на следующий день после проведения вступительного испытания на официальном сайте Учреждения <https://uor1.mosSPORT.ru/> в разделе «Абитуриенту 2024».

3.12. При осуществлении процедуры проведения практической части вступительных испытаний дополнительно может быть приглашен специалист (эксперт) по виду спорта, по которому проводится прием нормативов, а также осуществлена видео- и фотофиксация с целью подтверждения объективной оценки выполнения нормативов.

3.13. Поступающим **рекомендуется** в срок до **3 июня 2024** года по согласованию с тренером-преподавателем Учреждения принять участие в предварительных просмотрах по видам спорта, реализуемым в Учреждении. По результатам предварительных просмотров тренерами-преподавателями в Приемную комиссию для дальнейшего учета будет передано заключение об уровне физических, психологических способностях и (или) двигательных умений абитуриента для освоения им дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.14. Вступительные испытания сдаются абитуриентом один раз и возможности пересдачи в действующей приемной кампании не имеют.

3.15. Во время проведения вступительных испытаний присутствие сопровождающих лиц абитуриентов допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

#### **4. Приём документов от поступающих**

4.1. Приём в Учреждение по образовательным программам среднего общего проводится на первый курс по личному заявлению поступающего.

4.2. Приём заявлений и документов начинается **в 09.00 3 июня 2024 года и заканчивается в 16.00 16 августа 2024 года**. При наличии свободных мест в Учреждение приём документов продлевается **до 10 сентября 2024 года**.

4.3. Прием граждан в Учреждение осуществляется по личному заявлению родителя (законного представителя) ребенка.

4.4. Заявление о приёме и документы для приёма на обучение подаются одним из следующих способов:

- лично в Учреждение по адресу: г. Москва, ул. 16-я Парковая, д.17 стр.2;
- через операторов почтовой связи общего пользования (далее – по почте) заказным письмом с уведомлением о вручении. Адрес

Учреждения: 105484, г. Москва, ул. 16-я Парковая, д.17 стр.2 (при этом для прохождения вступительных испытаний отдельные документы указанные в разделе 4.7 должны быть представлены **В ВИДЕ РАСПЕЧАТАННЫХ КОПИЙ И ИХ ОРИГИНАЛЫ** в установленные сроки, указанные в разделе 4.2);

- в электронной форме в виде документа на бумажном носителе, преобразованном в электронную форму путём сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов. Сканы или фотографии заявления и документов отправляются одним письмом на почту приёмной комиссии – [priem24@mssuor1.ru](mailto:priem24@mssuor1.ru) (при этом для прохождения вступительных испытаний отдельные документы указанные в разделе 4.7 должны быть представлены **В ВИДЕ РАСПЕЧАТАННЫХ КОПИЙ И ИХ ОРИГИНАЛЫ** в установленные сроки, указанные в разделе 4.2).

4.5. Для проверки достоверности сведений, указанных в заявлении о приеме на обучение, Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные органы и организации.

4.6. В заявлении родителем (законным представителем) ребенка указываются следующие сведения:

- фамилия, имя, отчество (при наличии) ребенка;
- дата рождения ребенка;
- адрес места жительства и/или адрес места пребывания ребенка;
- номер телефона ребенка;
- сведения о занятиях спортом (вид спорта, название спортивной организации, фамилия, имя, отчество тренера, контактный телефон, наличие спортивного разряда);
- фамилия, имя, отчество (при наличии) родителей (законных представителей);
- адрес места жительства и/или места пребывания родителей (законных представителей);
- адреса электронной почты, номера телефонов родителей (законных представителей);



- родной язык из числа языков народов Российской Федерации, в том числе русский язык как родной язык;

- факт ознакомления родителей (законных представителей) с уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся. Факт ознакомления фиксируется в заявлении о приеме и заверяется личной подписью родителей (законных представителей) ребенка.

- согласие родителей (законных представителей) ребенка на обработку персональных данных.

**4.7. При подаче заявления о приёме в Учреждение, абитуриент/родители (законные представители) предъявляют следующие документы:**

1. Паспорт абитуриента + копия (с 14 лет) - 3 шт.

2. Приписное свидетельство – для юношей **СТАРШЕ 16 ЛЕТ (2007**

**г.р.) ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

3. Свидетельство о рождении + копия – 3 шт.

4. Паспорт одного из родителей + копия – 3 шт.

5. СНИЛС абитуриента (копия) – 2 шт.

6. СНИЛС родителя (копия) – 1 шт.

7. Полис ОМС (копия) + информация о страховой компании – 4 шт.

8. Справка с места жительства (или выписка из домовой книги).

9. Фотографии (3х4) - 12 шт.

10. Аттестат об основном общем образовании.

**Медицинские документы:**

- справка по форме 086/У;

- школьная медицинская карта по форме 026/У + копия;

- прививочная карта по форме 063/У;

- справка от нарколога (по достижении 15 лет) срок действия 1 год;

- справка от психиатра или невролога (срок действия 1 год);

При наличии пройденного УМО (не позднее 6 предшествующих месяцев дате подачи документов) медицинские документы представленные в нижеперечисленных пунктах можно не предоставлять!

- анализ крови на HbsAg (справка об отсутствии гепатита Б) срок действия 3 месяца;

- флюорография (по достижении 15 лет) срок действия 6 месяцев;

- ЭКГ (с расшифровкой) срок действия 14 дней;

- ЭХО-КГ (срок действия 6 месяцев);

- МРТ головного мозга (для боксеров) срок действия 6 месяцев;

- ЭЭГ (для боксеров) срок действия 6 месяцев.

**Для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в Учреждении необходимо дополнительно предоставить следующие документы:**

1. Доверенность или согласие установленного образца от родителей на тренера-преподавателя для представления интереса обучающегося (в том числе для несовершеннолетних детей) после выхода приказа о зачислении, в течении 5 дней.

2. Зачетная классификационная книжка спортсмена с номером и датой приказа о присвоения спортивного разряда/звания или удостоверение МС или МСМК.

3. Копия приказа о присвоении спортивного разряда, заверенная печатью органа исполнительной власти, присвоившего спортивный разряд.

4. Выписка из приказа об отчислении из физкультурно-спортивной организации.

5. Протоколы соревнований, подтверждающих соответствующие спортивные результаты, рекомендация региональной федерации по виду спорта (при наличии).

**Для абитуриентов не достигших совершеннолетия, находящихся под опекой предоставляются дополнительные документы:**

1. Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя).

2 Копия свидетельства о рождении ребенка или документа, подтверждающего родство заявителя.

3. Копия документа, подтверждающего установление опеки или попечительства (при необходимости).

4.8. Родители (законные представители) ребенка, являющегося иностранным гражданином или лицом без гражданства, дополнительно предоставляют документ, подтверждающий родство заявителя или законность представления прав ребенка, и документ, подтверждающий право ребенка на пребывание в Российской Федерации.

4.9. Иностранные граждане и лица без гражданства все документы представляют на русском языке или вместе с заверенным в установленном порядке переводом на русский язык.

4.10. Учреждение не выделяет количество конкурсных мест для иностранных граждан и лиц без гражданства и не проводит отдельный конкурс на эти места.

4.11. Родители (законные представители) ребенка имеют право по своему усмотрению предоставлять другие документы.

4.12. Учреждение осуществляет предварительные медицинские осмотры абитуриентов, подавших заявление на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в Учреждении.

4.13. Факт приема заявления о приеме на обучение и перечень представленных документов регистрируются в журнале приема заявлений о приеме на обучение в Учреждение. Родителям (законным представителям) ребенка выдается расписка о приеме документов, содержащая номер заявления о приеме на обучение и перечень представленных документов. Расписка заверяется подписью должностного лица, ответственного за прием документов.

4.14. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении о приеме, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться в соответствующие государственные информационные системы, государственные (муниципальные) органы и организации.

4.15. Приёмная комиссия работает в соответствии с установленным режимом работы (в разделе «Абитуриенту 2024» представлен режим работы Приемной комиссии). В нерабочее время заявления не принимаются и не рассматриваются. Заявления, высланные на электронную почту приёмной комиссии позже 16:00, обрабатываются на следующий рабочий день.

4.16. Документы, направленные в Учреждение одним из перечисленных в пункте 4.4. способом, принимаются не позднее сроков, установленных пунктом 4.2. настоящих Правил.

4.17. Услуги ксерокопирования, сканирования, фотографирования документов Учреждением не предоставляются.

4.18. Поступающему при личном представлении документов выдается расписка о приёме документов.

4.19. По письменному заявлению поступающий имеет право забрать оригинал документа об образовании и/или документа об образовании и о квалификации и другие документы, представленные поступающим. Документы возвращаются Учреждением в течение следующего рабочего дня после подачи заявления.

4.20. Поступающие, представившие в Учреждение заведомо подложные и/или недостоверные документы, несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации, в том числе отчисление из Учреждения.

## **5. Порядок, условия проведения и критерии оценки вступительных испытаний**

5.1. Для освоения образовательной программы среднего общего образования принимаются абитуриенты, освоившие образовательную программу основного общего образования и получившие аттестат об основном общем образовании. Обязательным условием зачисления является выполнение абитуриентами нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в Учреждении, разработанных на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, наличие соответствующей возрасту и этапу

подготовки спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

5.2. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

5.3. Перед началом вступительных испытаний для поступающих проводятся консультации по содержанию программы вступительного испытания, предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания согласно избранного вида спорта.

5.4. Практическая часть вступительных испытаний проводится в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму согласно избранного вида спорта. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий согласно избранного вида спорта.

### **Нормативы по видам спорта при поступлении в ГБПОУ «МССУОР № 1»**

#### **Москомспорта**

**(Спортивные результаты учитываются за текущий учебный год)**

<b>№</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>10 класс</b>
1	Бадминтон	Первенство РФ 1-6 место не ниже КМС
2	Бокс	Первенство РФ 1-5 место ВС являющиеся отборочными на ПРФ 1- место не ниже 1 спортивного разряда
3	Спортивная борьба (греко-римская, вольная, женская)	Первенство РФ 1-8 место не ниже 1 спортивного разряда
4	Художественная гимнастика	Первенство РФ 1-8 место, <b>индивидуальная программа</b> не ниже КМС
5	Дзюдо	Первенство РФ 1-9 место ВС являющиеся отборочными на ПРФ 1-2 место не ниже КМС

6	Легкая атлетика	Первенство РФ 1-6 место не ниже КМС
7	Настольный теннис	Первенство РФ 1-7 место, ВС являющиеся отборочными на ПРФ 1- место, член сборной команды РФ, не ниже КМС
8	Прыжки на батуте	Первенство, Чемпионат РФ 1-6 место <b>индивидуальные прыжки</b> не ниже КМС
9	Спортивная гимнастика	Первенство, Чемпионат РФ 1-8 место (личный зачет), 1-3 место (командные соревнования) не ниже КМС
10	Стрельба из лука	Первенство РФ 1-9 место, классический, блочный лук не ниже КМС
11	Тхэквондо ВТФ	Первенство России 1-5 место ВС являющиеся отборочными на ПРФ 1-место не ниже КМС

**Баллы за результаты выступлений на соревнованиях по видам спорта  
реализуемым в ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта  
(спортивный сезон 2023 – 2024 гг.)**

<b>*Ранг соревнований</b>	<b>1 место</b>	<b>2-3 места</b>	<b>4-8 места</b>
Первенство России	45	40	35
ВС являющиеся отборочными на ПРФ (для дзюдо, бокс, тхэквондо ВТФ)	35	-	-
Спартакиада России	45	40	35
Чемпионат России/Кубок России	60	55	50

*\* Результаты, показанные на юношеских и юниорских Спартакиадах России, приравниваются к результатам первенства России.*

5.5. При подсчете баллов, учитывается один лучший результат текущего учебного года, указанный в таблице с нормативами по каждому виду спорта.

5.6. В случае несоответствия занятых абитуриентом местам, указанным в таблице с нормативами, баллы не начисляются.

**Нормативы для абитуриентов по общей физической и специальной физической подготовке по видам спорта реализуемым в  
ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта  
(Максимальный балл за нормативы по ОФП и СФП – 70 баллов)**

**СПОРТИВАННАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ)**

<b>№</b>	<b>Балл</b>	<b>Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <i>Спортивная гимнастика (КМС) девушки</i></b>
1.	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Челночный бег 3x10 м: Девушки – не более 8,2 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Бег 20 метров с высокого старта: Девушки – не более 4,4 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Девушки – не менее 15 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): Девушки – не менее +10 см
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин): Девушки – не менее 45 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Девушки – не менее 170 см
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Лазание по канату без помощи ног 3 метра: Девушки – не более 10,0 сек
	<b>10 баллов</b>	И.П. - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»): Девушки - не менее 5 раз
	<b>10 баллов</b>	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения: Девушки – не менее 20 сек
	<b>10 баллов</b>	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»: Девушки – не менее 15 раз
	<b>10 баллов</b>	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения: Девушки – не менее 15 сек
	<b>10 баллов</b>	И.П. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках: Девушки – не менее 5 раз
	<b>10 баллов</b>	Стойка на руках на полу. Фиксация положения:

		Девушки – не менее 30 сек
	<b>10 баллов</b>	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения: Девушки – не менее 30 сек

## СПОРТИВАННАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)

№	Баллы	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <i>Спортивная гимнастика (КМС) юноши</i>
1.	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Челночный бег 3x10 м: <b>Юноши</b> – не более 7,8 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Бег 20 метров с высокого старта: <b>Юноши</b> – не более 3,8 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> – не менее 30 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +8 см
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин): <b>Юноши</b> – не менее 45 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 200 см
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Лазание по канату без помощи ног 4 метра: <b>Юноши</b> – не более 12,5 сек
	<b>10 баллов</b>	И.П. - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»): <b>Юноши</b> - не менее 10 раз
	<b>10 баллов</b>	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения: <b>Юноши</b> – не менее 20 сек
	<b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях: <b>Юноши</b> - не менее 15 раз
	<b>10 баллов</b>	И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься горизонтальный вис сзади. Фиксация положения: <b>Юноши</b> - не менее 10 сек
	<b>10 баллов</b>	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах: <b>Юноши</b> - не менее 5 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Стойка на руках на полу. Фиксация положения: <b>Юноши</b> – не менее 30 сек
	<b>10 баллов</b>	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»: <b>Юноши</b> – не менее 10 раз
	<b>10 баллов</b>	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения: <b>Юноши</b> – не менее 15 сек



## БАДМИНТОН

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) Бадминтон (КМС)
1	<b>10 баллов</b>	Бег на 30м: <b>Юноши</b> – не более 4,7 сек <b>Девушки</b> – не более 5,0 секунд
	<b>10 баллов</b>	Челночный бег 6х5 м: <b>Юноши</b> – не более 13,1 сек <b>Девушки</b> – не более 13,2 сек
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 215 см <b>Девушки</b> – не менее 180 см
	<b>10 баллов</b>	Бег на 2000 метров: <b>Юноши</b> – не более 8.10 мин., сек <b>Девушки</b> – не более 10,0 мин., сек
	<b>10 баллов</b>	Прыжки через скакалку (за 45 сек): <b>Юноши</b> – не менее 115 раз <b>Девушки</b> – не менее 105 раз
	<b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> – не менее 36 раз <b>Девушки</b> – не менее 15 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +11 см <b>Девушки</b> – не менее +15 см
	<b>10 баллов</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин): <b>Юноши</b> – не менее 35 раз <b>Девушки</b> – не менее 31 раз

## БОКС

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <i>Бокс (1 спортивный разряд) юноши/девушки</i>
1	<b>10 баллов</b>	Бег на 100 м: <b>Юноши</b> – не более 14,3 сек <b>Девушки</b> – не более 17,2 сек
	<b>10 баллов</b>	Бег на 3000 м: <b>Юноши</b> – не более 14,30 мин, сек Бег на 2000 м: <b>Девушки</b> – не более 11,20 мин, сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> – не менее 31 раз <b>Девушки</b> – не менее 11 раз
	<b>10 баллов</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> – не менее 11 раз <b>Девушки</b> – не менее 2 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +8 см <b>Девушки</b> – не менее +9 см

	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 210 см <b>Девушки</b> – не менее 170 см
	<b>10 баллов</b>	Бег челночный 10x10 с <b>Юноши</b> – не более 27,0 сек <b>Девушки</b> – не более 28,0 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) <b>Юноши</b> – не менее 40 раз <b>Девушки</b> – не менее 36 раз
	<b>10 баллов</b>	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек. <b>Юноши</b> – не менее 26 раз <b>Девушки</b> – не менее 23 раз
	<b>10 баллов</b>	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. <b>Юноши</b> – не менее 244 раз <b>Девушки</b> – не менее 240 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Техника выполнения серии основных ударов (прямой, боковой, апперкот) в атаке и защите в течении 2 минут.

<b>№</b>	<b>Балл</b>	<b>Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты)</b> <b><u>Бокс (КМС) юноши/девушки</u></b>
2	<b>10 баллов</b>	Бег на 100 м: <b>Юноши</b> – не более 13,4 сек <b>Девушки</b> – не более 16,0 сек
	<b>10 баллов</b>	Бег на 3000 м: <b>Юноши</b> – не более 12,40 мин, сек Бег на 2000 м: <b>Девушки</b> – не более 9,50 мин, сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> – не менее 45 раз <b>Девушки</b> – не менее 35 раз
	<b>10 баллов</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> – не менее 12 раз <b>Девушки</b> – не менее 8 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +13 см <b>Девушки</b> – не менее +16 см
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 230 см <b>Девушки</b> – не менее 185 см
	<b>10 баллов</b>	Бег челночный 10x10 с: <b>Юноши</b> – не более 25,0 сек <b>Девушки</b> – не более 25,5 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин): <b>Юноши</b> – не менее 50 раз <b>Девушки</b> – не менее 44 раз
	<b>10 баллов</b>	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек: <b>Юноши</b> – не менее 26 раз <b>Девушки</b> – не менее 24 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	И.П. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в И.П.: <b>Юноши</b> – не менее 10 раз <b>Девушки</b> – не менее 7 раз
	<b>Обязательное</b>	И.П. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в И.П.:

	<b>выполнение (без баллов)</b>	<b>Юноши</b> – не менее 10 раз <b>Девушки</b> – не менее 7 раз
	<b>10 баллов</b>	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. <b>Юноши</b> – не менее 303 раз <b>Девушки</b> – не менее 297 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Техника выполнения серии основных ударов (прямой, боковой, апперкот) в атаке и защите в течении 3 минут.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Легкая атлетика(КМС) юноши/девушки</u>
1	<i>Дисциплина: бег на короткие дистанции</i>	
	<b>10 баллов</b>	Бег 60 м: <b>Юноши</b> – не более 7,3 сек <b>Девушки</b> – не более 8,2 сек
	<b>20 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 260 см <b>Девушки</b> – не менее 230 см
	<b>20 баллов</b>	Бег 300 м: <b>Юноши</b> – не более 38,5 сек <b>Девушки</b> – не более 43,5 сек
	<b>20 баллов</b>	Десятерной прыжок в длину с места: <b>Юноши</b> – не менее 25 м <b>Девушки</b> – не менее 23 м
2	<i>дисциплина: бег на средние и длинные дистанции</i>	
	<b>20 баллов</b>	Бег 60 м: <b>Юноши</b> – не более 8,0 сек <b>Девушки</b> – не более 9,0 сек
	<b>20 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 240 см <b>Девушки</b> – не менее 200 см
	<b>30 баллов</b>	Бег 2000 м: <b>Юноши</b> – не более 6 мин 00 сек <b>Девушки</b> – не более 7 мин 10 сек
3	<i>дисциплина: прыжки</i>	
	<b>20 баллов</b>	Бег 60 м: <b>Юноши</b> – не более 7,4 сек <b>Девушки</b> – не более 8,4 сек
	<b>20 баллов</b>	Прыжок в длину с места: <b>Юноши</b> – не менее 250 см <b>Девушки</b> – не менее 220 см
	<b>30 баллов</b>	Полуприсед со штангой: <b>Юноши</b> – 80 кг не менее 1 раза <b>Девушки</b> – 40 кг не менее 1 раза
4	<i>дисциплина: метания</i>	
	<b>20 баллов</b>	Бег 60 м: <b>Юноши</b> – не более 7,6 сек

		Девушки – не более 8,7 сек
	<b>20 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Юноши – не менее 260 см Девушки – не менее 220 см
	<b>30 баллов</b>	Рывок штанги: Юноши – 70 кг не менее 1 раза Девушки – 35 кг не менее 1 раза
5	<i>дисциплина: спортивная ходьба</i>	
	<b>20 баллов</b>	Бег 60 м: Юноши – не более 8,4 сек Девушки – не более 9,2 сек
	<b>30 баллов</b>	Бег 5000 м: Юноши – не более 17,3 мин Бег 3000 м: Девушки – не более 12 мин
	<b>20 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Юноши – не менее 230 см Девушки – не менее 190 см

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Настольный теннис (КМС) юноши/девушки</u>
1	<b>10 баллов</b>	Бег 60 м: Юноши – не более 8,1 сек Девушки – не более 9,8 сек
	<b>10 баллов</b>	Прыжки через скакалку за 45 с: Юноши – не менее 115 раз Девушки – не менее 105 раз
	<b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Юноши – не менее 29 раз Девушки – не менее 14 раз
	<b>10 баллов</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): Юноши – не менее +9 см Девушки – не менее +12 см
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Юноши – 180 см Девушки – 165 см
	<b>20 баллов</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: Юноши – не менее 10 раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Девушки – не менее 15 раз

## ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Прыжки на батуте (КМС) юноши/девушки</u>
1	<b>10 баллов</b>	Челночный бег 5x10 м: <b>Юноши</b> – не более 14 сек <b>Девушки</b> – не более 14,5 сек
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 200 см <b>Девушки</b> – не менее 175 см
	<b>10 баллов</b>	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз: <b>Юноши, Девушки</b> – не более 70 сек
	<b>10 баллов</b>	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины: <b>Юноши</b> – не менее 6 раз <b>Девушки</b> – не менее 4 раз
	<b>10 баллов</b>	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу: <b>Юноши</b> – не менее 20 раз <b>Девушки</b> – не менее 7 раз
	<b>10 баллов</b>	Подтягивания из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> – не менее 10 раз <b>Девушки</b> – не менее 4 раз
	<b>10 баллов</b>	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч: <b>Юноши, Девушки</b> – не более 10 см

## СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Стрельба из лука (КМС) юноши/девушки</u>
1	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 190 см <b>Девушки</b> – не менее 160 см
	<b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> – не менее 36 раз <b>Девушки</b> – не менее 15 раз
	<b>10 баллов</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): <b>Юноши</b> – не менее 39 раз <b>Девушки</b> – не менее 34 раз
	<b>10 баллов</b>	Прыжки через скакалку: <b>Юноши</b> - не менее 115 раз <b>Девушки</b> - не менее 105 раз
	<b>10 баллов</b>	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения: <b>Юноши</b> - не менее 30 сек. <b>Девушки</b> - не менее 25 сек.
	<b>10 баллов</b>	Растягивание лука до касания подбородка за 60 секунд: <b>Юноши</b> - не менее 18 раз <b>Девушки</b> - не менее 17 раз

<b>10 баллов</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +11 <b>Девушки</b> – не менее +15
<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Техническое мастерство: Контрольная стрельба по мишени с дистанции 18 метров (60 выстрелов). <b>Набрать не менее 530 очков юноши, 525 очков девушки</b>

### ТХЭКВОНДО (ВТФ)

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <i><u>Тхэквондо ВТФ (КМС) юноши/девушки</u></i>
1	<b>10 баллов</b>	Бег на 60 м: <b>Юноши</b> – не более 8,2 сек <b>Девушки</b> – не более 9,6 сек
	<b>10 баллов</b>	Челночный бег 30х8 м с высокого старта: <b>Юноши</b> – не более 1 мин 15 сек <b>Девушки</b> – не более 1 мин 25 сек
	<b>10 баллов</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> - не менее 12 раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см: <b>Девушки</b> - не менее 8 раз
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 180 см <b>Девушки</b> – не менее 165 см
	<b>10 баллов</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +11 см <b>Девушки</b> – не менее +15 см
	<b>10 баллов</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин): <b>Юноши</b> – не менее 46 раз <b>Девушки</b> – не менее 40 раз
	<b>10 баллов</b>	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек: <b>Юноши</b> – не менее 20 раз <b>Девушки</b> – не менее 18 раз

### ДЗЮДО

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <i><u>Дзюдо (КМС) юноши/девушки</u></i>
1	<b>10 баллов</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см: <b>Юноши</b> - не менее 14 раз <b>Девушки</b> - не менее 12 раз
	<b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> - не менее 17 раз <b>Девушки</b> - не менее 15 раз
	<b>10 баллов</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +4 см <b>Девушки</b> – не менее +5 см
	<b>20 баллов</b>	Челночный бег 3х10 м: <b>Юноши</b> – не более 9,8 сек

		Девушки – не более 10,4 сек
	<b>10 баллов</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): <b>Юноши</b> – не менее 14 раз <b>Девушки</b> – не менее 13 раз
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 160 см <b>Девушки</b> – не менее 145 см

## СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Спортивная борьба (1 спортивный разряд) юноши/девушки</u>
1	<b>10 баллов</b>	Бег на 60 м: <b>Юноши</b> – не более 10,4 сек <b>Девушки</b> – не более 10,9 сек
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> - не менее 20 раз <b>Девушки</b> - не менее 15 раз
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +5 см <b>Девушки</b> – не менее +6 см
	<b>10 баллов</b>	Челночный бег 3x10 м: <b>Юноши</b> – не более 8,7 сек <b>Девушки</b> – не более 9,1 сек
	<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 160 см <b>Девушки</b> – не менее 145 см
	<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> - не менее 7 раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см: <b>Девушки</b> - не менее 11 раз
	<b>10 баллов</b>	Бег на 1500 м: <b>Юноши</b> – не более 8.05 мин, сек <b>Девушки</b> – не более 8.29 мин, сек
	<b>10 баллов</b>	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»: <b>Юноши</b> - не менее 6 раз <b>Девушки</b> - не менее 4 раз
	<b>10 баллов</b>	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы: <b>Юноши, Девушки</b> - не менее 5,2 м
	<b>10 баллов</b>	Бросок набивного мяча (3 кг) назад: <b>Юноши, Девушки</b> - не менее 6,0 м

№	Балл	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Спортивная борьба (КМС) юноши/девушки</u>
1	<b>10 баллов</b>	Бег на 60 м: <b>Юноши</b> – не более 8,2 сек <b>Девушки</b> – не более 9,6 сек

<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: <b>Юноши</b> - не менее 36 раз <b>Девушки</b> - не менее 15 раз
<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи): <b>Юноши</b> – не менее +11 см <b>Девушки</b> – не менее +15 см
<b>10 баллов</b>	Челночный бег 3x10 м: <b>Юноши</b> – не более 7,2 сек <b>Девушки</b> – не более 8,0 сек
<b>10 баллов</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: <b>Юноши</b> – не менее 215 см <b>Девушки</b> – не менее 180 см
	Поднимание туловища из положения лежания на спине (за 1 мин): <b>Юноши</b> - не менее 49 раз <b>Девушки</b> - не менее 43 раз
<b>Обязательное выполнение (без баллов)</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине: <b>Юноши</b> - не менее 15 раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см: <b>Девушки</b> - не менее 20 раз
<b>10 баллов</b>	Бег на 2000 м: <b>Юноши</b> – не более 8.10 мин, сек <b>Девушки</b> – не более 10.0 мин, сек
<b>10 баллов</b>	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»: <b>Юноши</b> - не менее 15 раз <b>Девушки</b> - не менее 8 раз
<b>10 баллов</b>	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы: <b>Юноши, Девушки</b> - не менее 7,0 м
<b>10 баллов</b>	Бросок набивного мяча (3 кг) назад: <b>Юноши, Девушки</b> - не менее 6,3 м

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Художественная гимнастика</u> <u>(КМС) юниорки</u>	<u>Балл</u>
1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
2	Поперечный шпага	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.



3	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	<p>«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловищем в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
4	Из положения «лежа на спине» ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	<p><b>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</b></p> <p>«5» - 15 раз;</p> <p>«4» - 13 раз;</p> <p>«3» - 12 раз;</p> <p>«2» - 11 раз;</p> <p>«1» - 10 раз.</p>
5	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 сек	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходит до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек.	<p>«5» - 36-37 раз;</p> <p>«4» - 35 раз;</p> <p>«3» - 34 раза;</p> <p>«2» - 33 раза;</p> <p>«1» - 32 раза.</p>
7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	<p>«5» - сохранение равновесия 5 сек и более;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4 сек;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3 сек;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 сек;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 1 сек;</p>
8	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону – вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. Выполнение с обеих ног.	<p>«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>«3» - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> <p>«2» - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону;</p>

		«1» - амплитуда 145 градусов.
9	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160 - 145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа., предварительно согласованная с тренером-преподавателем Учреждения. <b>«5» баллов</b>

№	Норматив по общей физической и специальной физической подготовке (специальные тесты) <u>Художественная гимнастика</u> <u>(МС) юниорки</u>	<u>Балл</u>
1	Поперечный шпагат	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
2	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
3	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 10 раз.
4	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
5	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
6	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с;

	захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	«2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с.
7	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	«5» - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
8	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160 - 145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9	Переворот вперед с правой и левой ноги	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на "пассе", жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	«5» - 3 - 4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3 - 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3 - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа., предварительно согласованная с тренером-преподавателем Учреждения. <b>«15» баллов</b>

5.7. При приеме на обучение по образовательным программам среднего общего образования также учитываются следующие результаты индивидуальных достижений.

**Дополнительные баллы за результаты индивидуальных достижений абитуриентов, поступающих в ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта**

<b>№</b>	<b>Результаты индивидуальных достижений</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1	1 взрослый (для видов спорта: бокс, спортивная борьба)	10
2	КМС (виды спорта, реализуемые в Учреждении)	20
3	МС (виды спорта, реализуемые в Учреждении)	30
4	МСМК (виды спорта, реализуемые в Учреждении)	40
5	ЗМС (виды спорта, реализуемые в Учреждении)	50
6	Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских Играх и Сурдлимпийских Играх, в Чемпионате Мира и Первенстве Мира	60
7	Наличие статуса победителя и / или призера Чемпионата Европы / Первенства Европы	80
8	Наличие статуса победителя и / или призера Чемпионата Мира / Первенства Мира	90
9	Наличие статуса победителя и / или призера Олимпийских Игр, Паралимпийских Игр и Сурдлимпийских Игр	100
10	Наличие о статуса победителя или призера МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО (ВСЕРОССИЙСКОГО) этапа чемпионата профессионального мастерства «WorldSkills» либо Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы» по направлению «Физическая культура, спорт и фитнес», проводимых союзом «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» либо международной организации «WorldSkills International» либо ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»	50
11	Наличие статуса победителя или призера МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО (ВСЕРОССИЙСКОГО) этапа чемпионата по профессиональному мастерству «Абилимпикс» по направлению «Физическая культура, спорт и фитнес» среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	50
12	Наличие статуса победителя или призера ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	40
13	Наличие статуса победителя или призера в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности,	20

	а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 17 ноября 2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (в том числе победителя и призера РЕГИОНАЛЬНОГО этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре)	
14	Наличие статуса победителя международного исторического диктанта «Диктант Победы»	5
15	ЗОЛОТОЙ знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующий ступени (возрасту) абитуриента	3
16	Аттестат об основном общем образовании с отличием	2
17	Осуществление волонтерской деятельности (с предоставлением соответствующих знаков отличия)	1

5.8. В случае неявки (без уважительной причины) абитуриента на вступительные испытания, поступающий не допускается к дальнейшему выполнению требований и исключается из числа претендентов.

## 6. Правила подачи и рассмотрения апелляций

6.1. По результатам вступительного испытания абитуриент имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, процедуры принятия нормативов по физической подготовке и о несогласии с его результатами (далее - апелляция).

6.2. Рассмотрение апелляции не является передачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

6.3. Апелляция подается абитуриентом лично на следующий день после объявления результата вступительного испытания. При этом абитуриент имеет право ознакомиться со своей работой, выполненной в ходе вступительного испытания, в порядке, установленном Учреждением. Приёмная комиссия обеспечивает приём апелляций в течение рабочего дня с 10.00 до 17.00.

6.4. Рассмотрение апелляций проводится не позже следующего дня после дня ознакомления с работами, выполненными в ходе вступительных испытаний.

6.5. Абитуриент имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

6.6. С несовершеннолетним поступающим при рассмотрении апелляции имеет право присутствовать один из родителей (законных представителей).

6.7. Решения апелляционной комиссии принимаются большинством голосов от числа лиц, входящих в состав апелляционной комиссии и присутствующих на ее заседании. При равенстве голосов решающим является голос председательствующего на заседании апелляционной комиссии.

6.8. После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об отметке по вступительному испытанию. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего. Факт ознакомления с решением апелляционной комиссии подтверждается подписью абитуриента.

## **7. Порядок ранжирования и зачисления**

7.1. По результатам приема документов и вступительных испытаний Учреждение формирует отдельный ранжированный список поступающих по конкурсу на очную форму обучения на бюджетные места на базе среднего общего образования.

Конкурсные списки публикуются на официальном сайте Учреждения на следующий день после окончания вступительных испытаний по потокам. По итогам 2 потока, публикуется общий ранжированный список абитуриентов.

7.2. В конкурсных списках указываются общая сумма набранных баллов за:

- баллы, набранные за сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по видам спорта, реализуемым в Учреждении;

- баллы, набранные за результаты выступлений на соревнованиях по видам спорта реализуемым в Учреждении;

- баллы, набранные за результаты индивидуальных достижений.

7.3. Ранжирование абитуриентов осуществляется на основании общей суммы набранных ими баллов по нормативам по общей физической и специальной физической подготовке по видам спорта, реализуемым в Учреждении, баллов за результаты выступлений на соревнованиях по видам спорта реализуемым в Учреждении, а также дополнительных баллов за результаты индивидуальных достижений.

7.4. В случае, если численность абитуриентов, успешно прошедших вступительные испытания, у которых общая сумма набранных баллов равна, превышает государственное задание, установленное Департаментом спорта города Москвы на реализацию образовательных программ среднего общего образования обучающихся в 2024/2025 учебном году, Приемная комиссия ранжирует абитуриентов на основании дополнительных показателей, а именно, **определения среднего балла аттестата, спортивной квалификации и результатов их индивидуальных спортивных достижений.**

7.5. Для зачисления в Учреждение абитуриенты, успешно прошедшие вступительные испытания, обязаны предоставить в приёмную комиссию оригинал документа об образовании в срок до 26 августа 2024 года.

7.6. По истечении сроков предоставления оригиналов документов об образовании директором Учреждения издается приказ о зачислении лиц, рекомендованных приёмной комиссией к зачислению и представивших оригиналы соответствующих документов. Приложением к приказу о зачислении является пофамильный перечень указанных лиц.

**7.7. Приказ с приложением размещается на официальном сайте Учреждения в разделе «Абитуриенту 2024» на следующий рабочий день после издания и не позднее 2 дней до начала нового учебного года** на информационном стенде приемной комиссии и официальном сайте Учреждения.

7.8. На каждого ребенка, зачисленного в Учреждение, заводится личное дело, в котором хранятся заявление о приеме и все представленные документы.

7.9. Заявителю может быть отказано в зачислении в Учреждение при отсутствии свободных мест.