

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета  
Протокол № 11 от « 12 » апреля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Н.С. Горбанев

Приказ № 9 от « 12 » апреля 2024г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

О порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц,  
обучающихся по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении  
дополнительного образования спортивная школа № 2

## **Общие положения.**

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Основные понятия, используемые в Положении: контрольно- переводные нормативы (КПН) – это контрольные испытания, применяемые для определения уровня освоения программы, оценки общей физической, специальной и технической подготовленности обучающихся.

Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №2

Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Особенностями организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

Федеральными стандартами спортивной подготовки по утвержденными приказами Минспорта России: «художественная гимнастика» приказ от 15.11.2022 № 1074, «бокс» приказ от 22.11.2022 № 1055.

Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «художественная гимнастика » приказ от 22.12.2022 №1350, «бокс» приказ от 22.12.2022 № 1358.

Уставом Учреждения.

Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 2(далее – Положение) регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и ежегодной итоговой аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2).

Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в МБУ ДО СШ № 2

## **Цель, задачи и функции.**

### **Цель:**

Определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, физической подготовленности

спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

#### **Задачи:**

Отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;  
выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;  
определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;  
определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;  
осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в выбранном виде спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;  
определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

#### **Организация и порядок приема контрольно-переводных нормативов.**

Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод с одного этапа обучения на другой, выпуск обучающихся осуществляется решением педагогического совета Учреждения и оформляется приказом директора. Прием контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года. (июнь-июль)

В случае необходимости приема контрольно-переводных нормативов у обучающихся раньше установленного срока (при приеме обучающихся в Учреждение в середине учебного года) комиссия может созываться дополнительно, по приказу директора Учреждения.

Не менее чем за месяц до приема контрольно-переводных нормативов, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить график приема контрольно-переводных нормативов у обучающихся. На основании представленных заявок за две недели составляется общий график проведения приемов нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Учреждения.

В состав комиссии включаются: заместитель директора по УВР, заместитель директора по СМР, старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель группы, инструктор-методист, секретарь.

Критерии оценки уровня развития общих и специальных физических качеств определяются комиссией на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки (см. в приложении).

#### **Функции комиссии**

Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее-КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ № 2. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи

КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

### **Порядок проведения контрольно-переводных нормативов**

Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (см. приложения) и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта МБУ ДО СШ № 2.

К сдаче КПН допускаются все обучающиеся имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

Результаты сдачи КПН заносятся в ведомость контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки (далее - ведомость), которая подписывается тренером-преподавателем и членами комиссии. Ведомость является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

### **Ход проведения тестирования.**

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

### **Заключительные положения**

Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета, Совета Родителей и Совета обучающихся. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения по адресу: <http://dussh2n.ru/>

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

Критерии оценки уровня развития общих и специальных физических качеств определяются комиссией на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов.

Протоколы хранятся в администрации Учреждения.

По итогам приема контрольно-переводных нормативов и решением педагогического совета директор Учреждения издает приказ о переводе обучающихся на следующий год уровня спортивной подготовки, отчислении из числа обучающихся или повторной подготовке на этапе обучения.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных мероприятиях, переводятся на следующий год уровня сложности образовательной программы.

Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполненного разряда соответствующего этапы спортивной подготовки и выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

Обучающиеся, не освоившие программу предыдущего этапа спортивной подготовки, оставляются на повторный этап обучения, но не более одного раза на каждом этапе подготовки. Вопрос о продолжении подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и ходатайства тренера-

преподавателя.

На основании решения педагогического совета обучающиеся, повторно не выполнившие контрольно-переводные нормативы могут быть переведены в спортивно-оздоровительную группу для освоения общеразвивающей программы или отчисляются.

Обучающиеся - победители и призеры Чемпионатов и Первенств России по ходатайству тренера-преподавателя и решению педагогического совета могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты контрольно-переводных нормативов обучающихся анализируются учебной частью Учреждения по следующим критериям:

- количество обучающихся (%), полностью выполнивших нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;

- количество обучающихся (%), переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;

причины невыполнения учебной программы.

При необходимости, даются рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап  
начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			6.10	6.3	5.5	6.2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не более		не более	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не более		не более	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.0	10.4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150г.	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10.9	11.3	10.4	10.9
2.2	Бег на 1500м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150г.		не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500м	с, мин	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10м	с, мин	не более	
			9.0	10.4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150г.	м	не менее	
			24	16
2.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			9.2	10.4
2.2	Бег на 2000м	с,мин	не более	
			9.4	11.4
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10м	с,мин	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150г.	м	не менее	
			34	21
3.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000м	Мин, сек	не более	
			-	11.2
3.3	Бег на 3000м	Мин, сек	не более	
			14,3	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			31	11

3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	См	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10м	Сек	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, сек	не более	
			-	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин,сек	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	Количество раз	не менее	
			26	23
4.3	И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

**Нормативы общей и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная  
гимнастика»**

N п / п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седеноги вместе с счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы неоттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий; 4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний; 3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень.

11

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см снаклоном назад и захватом за голень	балл	"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" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"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.
1.3.	Наклон назад, на правую или левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение ручтчно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"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.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"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 с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча порукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

### Образец

График проведения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы год на отделении спортивной гимнастики

№ п/п	Отделение	Место проведения	Этап сдачи контрольно-переводных нормативов	Этап подготовки	ФИО (Тренеры)	Даты проведения
1	бокс		Контрольно-переводные Нормативы По СФП и ОФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки			
2	Худ. гимнастика		Контрольно-переводные Нормативы По СФП и ОФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки			



**Нормативы общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки с выше одного года обучения по виду спорта «художественная гимнастика».**

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

№	Фамилия Имя	"Мост" изполо жения ежа	"Мост" изполо жения тоя	"Мост" вст ойкена коленях схватом за стопы фифи кацией оложения	Шпагат			Сохране ни равнове сия закрыты ми глазами.	10прыжок внадухн огахчерез скакалку сращения ем ееперед	Сед «Углом» руки в сторону (10 сек)	В положении стоявыполнит ь Говращенныйск а калкойбоков ой. лицевой,гориз о нтальнойшлос к ости. Выполнятьпооч ередно однойдругойр укой.		Сумма	Отметка о переводе
					пр	лев	пр				лев			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

Протокол  
Контрольно-переводных нормативов ОФП И и СФП 9-10лет отделения бокса группы-  
тренер —преподаватель

«    »    20    г

№	ф.и.о	Бег на 30м	Бег на 1000м	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Челночный бег 3 на 10м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание мяча весом 150г	Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу —вперед двумя руками	Зачтено /не зачтено	Отметка о переводе
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Председатель экзаменационной комиссии

Члены комиссии

Протокол  
Контрольно-переводных нормативов ОФП И и СФП 11-12 лет отделения бокса группы  
тренер – преподаватель \_\_\_\_\_

« 20 \_\_\_\_\_ г.

№	ф.и.о	Бег на 60м	Бег на 1500м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3х 10м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание мяча весом 150г	Зачтено\ не зачтено	Отметка о переводе
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Председатель экзаменационной комиссии .

Члены комиссии

Протокол  
Контрольно-переводных нормативов ОФП И СФП 13-15 лет отделения бокса группы

тренер — преподаватель \_\_\_\_\_

«    »    20    г

№ фиио	Бег на 60м	Бег на 2000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на спине за 1 мин	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3X 10м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание мяча весом 150г	Зачтено / не зачтено	Отметка о переводе
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Члены комиссии

Председатель экзаменационной комиссии

Протокол  
Контрольно-переводных нормативов ОФП И и СФП 16-17 лет отделения бокса группы

№	ф.и.о.	Г										Зачтено	Отметка о переводе			
		Бег на 100м	Бег на 2000 м	Бег на 3000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3х10м	Прямая толчковая дистанция	Кросс на 5 км			Местное спортивное снаряжение 500 и 700г	Бег челночный 10х10м с высокой скоростью	Удары по боксерскому мешку за 3 мин
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

Члены комиссии

Председатель экзаменационной комиссии