**Приложение№2**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"**

Таблица N 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** |
| мальчики | девочки |  |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |  |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |  |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |  |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |  |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 19 | 13 |  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,9 | 11,3 |  |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более |
| 8.20 | 8.55 |  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |  |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |  |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 9 |  |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |  |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |  |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |  |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |
| - | - |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К ДОПУСКУ СДАЧИ НОРМАТИВОВ И ЗАЧИСЛЕНИЮ**

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, должно достичь установленного возраста ФССП в календарный год зачисления , а также иметь медицинский допуск для прохождения тестирования и обучения .

Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема. При равенстве итоговых оценок в по фамильном списке-рейтинге более высокое место занимает поступающий, имеющий более высокие ростовые показатели.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. Для девочек до одного года обучения |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 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. Удерживание 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 не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять 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. |
| 3. Для мальчиков до одного года обучения |
| 3.1. | Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками | балл | "5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см. |
| 3.2. | Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись". | балл | "5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног. |
| 3.3. | Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с. |
| 3.4. | Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | "5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; "4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко. |
| 4. Для мальчиков свыше одного года обучения |
| 4.1. | Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя | балл | "5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см. |
| 4.2. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине | балл | "5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается. |
| 4.3. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь. |
| 4.4. | Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов. | балл | "5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены. |
| 4.5. | Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног. | балл | "5" - Удержание равновесия в течение 6 с; "4" - Удержание равновесия в течение 4 с; "3" - Удержание равновесия в течение 2 с; "2" - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками). |
| 4.6. | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять 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 при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела. |
| 4.7. | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | "5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением. |
| 4.8. | Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с) | балл | "5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног. |
| 4.9. | Вис "углом" из виса на гимнастической стенке | балл | "5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты. |

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.

**ТРЕБОВАНИЯ К ДОПУСКУ СДАЧИ НОРМАТИВОВ И ЗАЧИСЛЕНИЮ**

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, должно достичь установленного возраста ФССП в календарный год зачисления , а так же иметь медицинский допуск для прохождения тестирования обучения .

Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема. При равенстве итоговых оценок в по фамильном списке-рейтинге более высокое место занимает поступающий, имеющий более высокие ростовые показатели.