

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу ГБУ КК «ЦОП №2»
от «15» ноября 2021 г. № 01-04/31

**ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛИЦ
в ГБУ КК «ЦОП №2»**

г. Сочи

2021 год

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила приема лиц в ГБУ КК «ЦОП №2» (далее – учреждение) регламентируют прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства (далее – поступающие), желающих заниматься спортом, в учреждение для прохождения спортивной подготовки

1.2. Количество бюджетных мест, в том числе вакантных мест для приема, определяется учредителем ГБУ КК «ЦОП №2», Министерством физической культуры и спорта Краснодарского края (далее - учредитель), согласно государственному заданию на оказание государственных услуг по спортивной подготовке и Методике определения и исполнения объема государственной услуги (работы).

1.3. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

1.4. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап, этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА и этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по избранному виду спорта **Приложение №2**, а также при необходимости, предварительные просмотры и консультации в порядке, установленном его локальными нормативными актами.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение, создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом директора Учреждения.

Приемная и апелляционная комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников учреждения, не входящих в состав приемной комиссии. Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема директором учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих осуществляет секретарь приемной комиссии.

Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждаются локальным актом учреждения.

1.6. Прием в учреждение осуществляется на основе принципов:

- гласности и открытости, объективности оценки способностей поступающих;
- соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации.

1.7. Не позднее, чем за 2 недели до начала приема документов, учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы, с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- расписание работы приемной и апелляционной комиссий (**Приложение 1**);
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в учреждении программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в учреждение;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в учреждение.

1.8. Количество поступающих, принимаемых в учреждение на бюджетной основе, определяется учреждением, в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

1.9. Приемная комиссия учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

2. Организация приема поступающих

2.1. Организация приема документов и проведение процедуры индивидуального отбора поступающих осуществляется приемной комиссией учреждения.

2.2. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Очередность рассмотрения заявления и документов, необходимых для приема, осуществляется в порядке их поступления;

2.4. Прием в учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме) с представлением документов, предусмотренных пунктом 2.6 настоящих правил.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя, отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя, отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетних поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего;

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом учреждения и его локальными нормативными актами, в том числе программой спортивной подготовки, правилами приема, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего и на обработку его (их) персональных данных.

2.5. При подаче заявления, представляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, выданное в порядке, установленном действующим законодательством;
- фотографии 3х4 - 3 шт.;
- копия документа, подтверждающего присвоение спортивного разряда или спортивного звания поступающему (при наличии).

Основанием для отказа поступающим, законным представителям в приеме документов является отсутствие какого-либо документа, перечисленного в пункте 2.6 настоящих Правил.

3. Подача и рассмотрение апелляции

3.1. Совершеннолетние поступающие, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в учреждение, вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее – апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

3.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

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

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

3.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

4. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц в учреждение

4.1. Зачисление поступающих в учреждение для прохождения спортивной подготовки оформляется распорядительным актом (приказом директора) на основании решения приемной и апелляционной комиссии в сроки, установленные учреждением. Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

При равном количестве баллов учреждение самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю.

4.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, а также на вакантные места, появившиеся в течение тренировочного года (далее - вакантные места), учредитель может предоставить учреждению право проводить дополнительный прием.

4.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

4.4. В десятидневный срок по окончании работы приемной и апелляционной комиссий на информационном стенде и на официальном сайте учреждения <http://cop2.ru/> будет размещена следующая информация:

- Протокол приемной комиссии с результатами индивидуального отбора поступающих в учреждение;

- Приказ «О зачислении», сформированный на основании протокола приемной комиссии.

4.5. При появлении вакантных мест, учреждение разместит на своем сайте <http://cop2.ru/>, в разделе «Правила приема», информацию об организации дополнительного приема и зачислении поступающих

4.6. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными в учреждении. Сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте учреждения <http://cop2.ru/>.

4.7. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки установленные учреждением, в соответствии с разделом 2 настоящих Правил.

Приложение №1
к Правилам приема лиц
на этапы
для прохождения спортивной подготовки
ГБУ КК «ЦОП №2»

Сроки приема документов и зачисления,

Количество вакантных мест в учреждении на 2022 год:

Прием документов		Прием нормативов общей и специальной подготовки	Сроки зачисления	Количество вакантных мест	
начало	окончание			теннис	Стрельба из лука
06.12.2021	20.12.2021	21,22.12.2021	29.12.2021	Не более 18	Не более 5

06.12.2021-20.12.2021 - прием письменных заявлений поступающих по установленному образцу (в случае несовершеннолетия поступающего, письменное заявление законных представителей)

21-22.12.2021 - прием нормативов общей и специальной физической подготовки, психологическое тестирование

23.12.2021 - объявление результатов приема

23.12.2021 - подача апелляций

24.12.2021 – рассмотрение апелляций

25.12.2021 – объявление решения апелляционной комиссии

27-28.12.2021 - повторное проведение индивидуального отбора (в случае необходимости)

29.12.2021 - объявление окончательных списков зачисленных спортсменов

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «теннис»**

№ п/п	упражнения	показатели									
		1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		5-ый год	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	150	140	152	142	154	144	156	146	158	148
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,2	2,3	2,17	2,27	2,14	2,24	2,11	2,21	2,08	2,18
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	5,8	5,8	5,9	5,9	6	6	6,1	6,1	6,2	6,2
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	15,6	15,6	15,1	15,1	14,6	14,6	14,1	14,1	13,6	13,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	13	13	15	15	18	18	21	21	25	25
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	5	5	7	7	10	10	14	14	18	18
2.7.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									
Спортивный разряд, наличие, не менее		-		3 юн.		2 юн.		1 юн.		3 сп.	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «теннис»**

№ п/п	упражнения	показатели			
		до года		свыше года	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	6	5	7	6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	210	195	215	200
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	28	28	29	29
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,0	2,1	1,97	2,07
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	17,5	17,5	18	18
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	13,2	13,2	13,15	13,15
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	28	28	29	29
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	21	21	23,	23
2.7.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа			
Спортивный разряд, наличие, не менее		2 сп. (1-ый год)	1 сп. (2-ой год)	КМС (3-ий год и далее)	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «теннис»**

№ п/п	упражнения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	31	31
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	1,95	2,05
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	25	25
2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивное звание		Мастер спорта, Мастер спорта международного класса	

Методические указания по организации приема нормативов по теннису

1. Челночный бег (6 x 8 м).

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 8 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 8-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе или в зале, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- а) заступ за линию измерения или касание ее;
- б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- в) отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжок вверх с места.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе или в зале, при наличии стен или иных вертикальных сооружений, позволяющих проводить замеры.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка, мел/маркер/карандаш.

Описание теста: замер делается от контрольной точки (спортсмен стоит у стены, вытянув руку вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки). Спортсмен прыгает вверх с места (можно держать в руках небольшой мелок) и делает отметку на стене, находясь на максимальном расстоянии от пола.

Результат: Высота прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной точки до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

4. Наклон вперед, стоя на возвышении.

Наклон вперед проводится на стадионе или в зале, при наличии возвышения (скамейки/папета/ступенек).

Оборудование: возвышение, рулетка или линейка для измерения длины наклона.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении (например на гимнастической скамье) - колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см. Дается три

попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный. На нижней точке спортсмен должен зафиксировать свое положение для измерения длины наклона.

Результат: длина наклона измеряется в сантиметрах от уровня возвышения до самой нижней точки, до которой дотянулся спортсмен. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

5. Бег 10 м с высокого старта

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу (дорожки должны быть размечены белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.)

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 10 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией.

По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

6. Бросок набивного мяча (1 кг)

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: набивной мяч (1 кг), рулетка

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Спортсмен становится на стартовую линию спиной к остальным испытуемым, лицом по направлению броска мяча. Делает замах рукой с мячом, имитирующим подачу. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за стартовую линию запрещено.

Результат: длина броска измеряется в метрах от стартовой линии до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

7. Перешагивание через палку

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале.

Оборудование: палка (длина около 1 метра), секундомер.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении, и держит палку внизу перед собой двумя руками хватом сверху, руки расположены ближе к концам палки. По команде стартера спортсмен поочередно перешагивает через палку сначала одной, а затем второй ногой вперед-назад. Необходимо за установленное время совершить максимально возможное количество перешагиваний через палку, не выпуская ее из рук.

Результат: количество перешагиваний за установленное время заносится в протокол.

8. Подбивание теннисного мяча вверх (ребром ракетки)

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале.

Оборудование: теннисный мяч, ракетка.

Описание теста: используя ракетку и мяч, спортсмен делает максимально возможное количество набиваний ребром ракетки. Дается 3 попытки.

Результат: лучший результат из трех попыток заносится в протокол.

9. *Техническая программа – 1 балл засчитывается за каждое действие (при условии его выполнения). Общая оценка за действие состоит из суммы составляющих (+/-). Таким образом за техническую программу для спортсменов этапов ТЭ2 максимальное количество баллов - 5, для ТЭ3 и выше - 9.

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Удары с отскока							
1.1. Плоские удары с задней линии справа/слева (для всех этапов)							
1.2. Крученые удары с задней линии справа/слева* (для этапов ТЭ-3 и выше)							
1.3. Резаные удары с задней линии справа/слева* (для этапов ТЭ-3 и выше)							
1.4. Укороченные удары с задней линии справа/слева (для этапов ТЭ-3 и выше)							
1.5. «Свеча» (для этапов ТЭ-3 и выше) - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета (для всех этапов)							
III. Удары над головой (для всех этапов)							
IV. Поддача (для всех этапов)							
4.1. В I квадрат в разные зоны:							
4.2. Во II квадрат в разные зоны							

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	9,5	10	9,4	9,9	9,3	9,8	9,2	9,7	9,1	9,6
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	4	3,5	4,3	3,8	4,6	4,1	4,9	4,4	5,2	4,7
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	13	11	14	12	16	14	17	15	18	16
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*										
Спортивный разряд	Подтверждение третьего спортивного разряда										

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Развиваемое физическое качество	нормативы			
	До года		Свыше года	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 192 см)	Прыжок в длину с места (не менее 157 см)
	Подтягивание на перекладине, раз (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине, раз (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)

	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 37 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 5 м)
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 35 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 18 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 17 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 20 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 19 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по стрельбе из лука**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 24 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 21 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов по стрельбе из лука

1. *Челночный бег (3 x 10 м)*. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. *Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя*. Тест проводят в спортивном зале.

3. *Подтягивания на перекладине.* Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. *Подъем туловища из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. *Натяжение тетивы лука до касания подбородка* в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

7. *Удержание натянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка».* Специальный тест на выносливость для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и групп этапа высшего спортивного мастерства. Регистрируется максимальное время (с.) удержания растянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка».

8. *Техническая программа – 1 балл (засчитывается, при условии сдачи всех действий)*

Действие	Оценка
Выпуск	
Упор	
Дотяг	
Прицеливание	

Минимальный проходной балл:

13 – по виду спорта «теннис» для зачисления на тренировочный этап 2-го года,

17 - по виду спорта «теннис» для зачисления на тренировочный этап 3-го, 4-го, 5-го годов, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства,

5 – по виду спорта «стрельба из лука» для зачисления на тренировочный этап,

7 – по виду спорта «стрельба из лука» для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства,

3 – по виду спорта «стрельба из лука» для зачисления на этап Высшего спортивного мастерства, где:

0 баллов – не выполнение, 1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому из контрольных упражнений и выполнение действий обязательной технической программы в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.