

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу ГБУ КК «ЦОП №2»
от «16» октября 2018 г. № 01-04/32/1

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

г. Сочи

2018 год

1. Общие положения

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

1.2. Количество бюджетных мест, в том числе вакантных мест для приема, определяется учредителем ГБУ КК «ЦОП №2» 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 привлеченных специалистов, 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 месяц 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:

- копию устава учреждения;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- 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 учредителем 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 и зачисления осуществляется приемной комиссией учреждения.

2.2. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов, но не позднее, чем за месяц 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, родителей или законных представителей поступающих (далее – заявление о приеме).

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 и законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- сведения о гражданстве поступающего;
- прописка или регистрация на территории Краснодарского края поступающего;

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом учреждения и ее локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего

2.5. Подача заявлений на тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства осуществляется непосредственно в учреждение.

2.6. При подаче заявления, представляются следующие документы:

- ксерокопия свидетельства о рождении или паспорта поступающего и паспортов законных представителей поступающего;
- медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта, выданная не более, чем за 2 недели до даты подачи заявления;
- фотографии 3x4 - 3 шт.;
- полис обязательного медицинского страхования (копия);
- документ, подтверждающий прописку или регистрацию на территории Краснодарского края
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию поступающего.

Основанием для отказа поступающим, родителям (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 которую приглашаются поступающие и 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.

Общая сумма баллов по выполнению нормативов заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в учреждение

4.2. 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.

4.3. Дополнительный прием лиц учреждение осуществляется при наличии вакантных мест в соответствии с утвержденным Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, согласно разработанным и утвержденным Правилам приема и Методике определения и исполнения государственной услуги (работы).

4.4. Дополнительный прием проводится в соответствии с целями и задачами учреждения только после письменного согласования с Учредителем.

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

4.7. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными в учреждении. Сроки приема документов и дополнительный индивидуальный отбор поступающих учреждение устанавливает в течение 30 дней после согласования с учредителем.

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 2019 год.

Прием документов		Прием нормативов общей и специальной подготовки	Сроки зачисления	Количество вакантных мест	
начало	окончание			теннис	Стрельба из лука
17.11.2018	17.12.2018	18-19.12.2018	28.12.2018	Не более 90	Не более 13

17.11.2018-17.12.2018 - прием письменных заявлений поступающих по установленному образцу (в случае несовершеннолетия поступающего, письменное заявление законных представителей)

18-19.12.2017 - прием нормативов общей и специальной физической подготовки, психологическое тестирование

20.12.2018 - объявление результатов приема

20.12.2018 - подача апелляций

21.12.2018 – рассмотрение апелляций

24.12.2018 – объявление решения апелляционной комиссии

25-27.12.2018 - повторное проведение индивидуального отбора (в случае необходимости)

28.12.2018 - объявление окончательных списков зачисленных спортсменов

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

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по теннису

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,6 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по теннису

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м	Челночный бег 6 x 8 м

	(не более 13,9 с)	(не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по теннису**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
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 теннису

1. Бег 30 м (3 x 10 м).

Тест проводят в спортивном зале 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 10 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал. По сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении направления движения, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

2. Челночный бег (6 x 8 м).

Тест проводят в спортивном зале 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.

3. 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, исключая 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.

4. 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 учитывается лучший результат.

5. Наклон вперед, стоя на возвышении.

Наклон вперед проводится на стадионе или в зале, при наличии возвышения (скамейки/ парапета/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 учитывается лучший результат.

6. Техническая программа - – 1 балл (засчитывается, при условии сдачи всех действий)

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. Плоские удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта.							
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
3. Резаные удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							

4. Укороченные удары с задней линии справа/слева							
5. «Свеча»: - обводящая крученная справа/слева; - обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар.							
III. Удары над головой: - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с колена.							
IV. Подача 1. Во I квадрат в разные зоны: - плоская; - крученная; - резаная.							
2. Во II квадрат в разные зоны: - плоская; -крученная; - резаная.							

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	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	4	3,5	4	3,5	4	3,5	4	3,5	4	3,5
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30
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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подтягивание на перекладине, раз (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа	Подъем туловища из положения лежа

	(не менее 35 раз)	(не менее 30 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)
Выносливость	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с)	Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 35 с)
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 18 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 17 раз)
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 6 – по виду спорта «теннис», 5 – по виду спорта «стрельба из лука» для зачисления на Тренировочный этап, 6 – по виду спорта «стрельба из лука» для зачисления на Этап совершенствования спортивного мастерства и 3 – 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 обязательной технической программы в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.