**Вид спорта «легкая атлетика»**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4 | Прыжки через скакалку в течение 30 с | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7 | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | |
| 16.00 | 17.30 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | | мин, с | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | | с | не более | |
| 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | | м | не менее | |
| 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя | | см | не менее | |
| 260 | 230 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 8 | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | | мин, с | не более | |
| 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Вид спорта «Тяжелая атлетика»**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 130 | 120 | | 140 | 130 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | | +4 | +5 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1 | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) | Количество раз | не менее | | | не менее | |
| - | | - | 1 | 1 |

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) | Количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 2.2 | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) | Количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 2.3 | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | Количество раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.2 | Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Кол-во раз | не менее | |
| 12 | - |
| 2.2 | Исходное положение – вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Кол-во раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2.3 | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с. | Кол-во раз | не менее | |
| 18 | 15 |
| 2.4 | Вис хватом сверху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90 градусов руках | с | не менее | |
| 16,0 | 12,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Вид спорта «Спортивное ориентирование»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| 20 | 15 | 20 | 15 |
| 2.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/  юниоры/  мужчины | | Девушки  /юниорки  /женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,0 | | 6,2 |
| 1.2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5.50 | | 6.20 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 9,3 | 9,5 | |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 130 | 120 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | | |
| 2.1 | Бег на 3000 м с высокого старта | мин, с | не более | | |
| 16.35 | 19.30 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | |
| Юноши/  Юниоры/  мужчины | девушки/юниорки/женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 8,2 | 9,6 | |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | | не более | | |
| 8,10 | 10,0 | |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | | не менее | | |
| 36 | 15 | |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | |
| +11 | +15 | |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | |
| 7,2 | 8,0 | |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 215 | 180 | |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | | не менее | | |
| 49 | 43 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | |
| 14.30 | | | 17.00 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | |

**Вид спорта «Пауэрлифтинг»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «пауэрлифтинг»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 | |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 9 | 7 | 11 | 9 | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | 135 | |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 27 | 24 | 32 | 28 | |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони  на плечах | с | не менее | | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 | | |
| 2.2. | Приседание, ладони  на затылке | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 15 | | 10 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг****»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 11 | 9 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5. | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Приседание со штангой  на плечах (вес штанги 70%  от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.2. | | Жим лежа  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.3. | | Становая тяга  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «пауэрлифтинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,3 | 5,6 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 13 | 10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее | |
| 60,0 | 45,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Вид спорта «Акробатический рок-н-ролл»**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | | | не более | |
| 4,7 | 5,0 | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | |
| 16,0 | 16,0 | | 15,0 | 15,0 |
| 1.3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | | | не менее | |
| 5 | 4 | | 5 | 4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 120 | 115 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | | 15 | 20 | 15 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | | не менее | |
| 7 | 4 | | 10 | 6 |
| 1.7. | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | кол-во раз | не менее | | | не менее | |
| 8 | 7 | | 8 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене  и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | | | не менее | |
| 5,0 | | | 5,0 | |
| 2.2. | Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения | с | не менее | | | не менее | |
| 5,0 | | | 5,0 | |

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 20 м | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 13,0 | 13,5 |
| 1.3. | | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 12 | 10 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.5. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 6 | 3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия. | с | не менее | |
| 10,0 | |
| 2.2. | | Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | не менее | |
| 10,0 | |
| 2.3. | | Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.4. | | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юниоры | | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 20 м | с | не более | | |
| 3,8 | | 4,4 |
| 1.2. | | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | | |
| 15 | | 12 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | | 165 |
| 1.4. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 10 | 6 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | | Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | |
| 13 | 8 | |
| 2.2. | | Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | | |
| 5,0 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

**Система баллов, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих**

Для зачисления в спортивную школу на соответствующий этап спортивной подготовки необходимо выполнить минимальные нормативы по каждому упражнению.

Система начисления баллов за выполнение нормативов

* За выполнение минимальных нормативов по каждому упражнению - 1 балл
* За превышение минимальных нормативов по каждому упражнению – 1 балл

Принцип формирования рейтинга поступающих

* Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов от большего к меньшему.
* При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие:

1) с более высоким уровнем спортивной квалификации;

2) с более высокими баллами по специальной физической подготовке ( по виду спорта «легкая атлетика» преимущество нормативов по упражнениям, содержащим в своем наименовании слово «бег»).