

Утверждено
приказом директора
ГАУ ДО СО СДЮШОР
«Уральская шахматная академия»
от «29» декабря 2017г. №72-О

ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке проведения приема (индивидуального отбора) лиц
для прохождения спортивной подготовки
в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке приема граждан Российской Федерации на программы спортивной подготовки (далее - поступающие) в государственное автономное учреждение Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва «Уральская шахматная академия» (далее – ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия») разработано на основании приказа Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 № 30221), в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Свердловской области от 16.07.2012 г. № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области» и в соответствии с Уставом ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

1.2. При приеме поступающих на программы спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Настоящее Положение регламентирует прием поступающих на программы спортивной подготовки 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.

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальными актами ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в ГАУ СО СШОР создаются приемная и апелляционная комиссии.

1.6. При организации приема поступающих руководитель ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

1.7.1. копию устава ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»;

1.7.2. локальные нормативные акты, регламентирующие организацию тренировочного процесса по программам спортивной подготовки;

1.7.3. условия работы приемной и апелляционной комиссий ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»;

1.7.4. количество бюджетных мест в соответствующем году по программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);

1.7.5. сроки приема документов, необходимых для зачисления в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»;

1.7.6. сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

1.7.7. требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;

1.7.8. правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

1.7.9. сроки зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

1.8. Количество поступающих на бюджетной основе, на программы спортивной подготовки определяется учредителем ГАУ СО СШОР

«Уральская шахматная академия» в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

1.9. Приемная комиссия ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

2. Организация приема поступающих

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

2.2. ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Прием в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или законных представителей поступающих не достигших 14 лет.

В заявлении о приеме в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» указываются следующие сведения:

2.3.1. наименование программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, на которую планируется поступление;

2.3.2. фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

2.3.3. дата рождения поступающего;

2.3.4. домашний адрес и телефон поступающего;

2.3.5. номер и серия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;

2.3.6. фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;

2.3.7. номера телефонов, адрес электронной почты законных

представителей поступающего (при наличии);

2.3.8. место работы, должность законных представителей поступающего;

2.3.9. адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления законных представителей с уставом ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» и ее локальными нормативными актами, согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего, а так же согласие на работу с персональными данными.

2.4. При подаче заявления представляются следующие документы:

2.4.1. оригинал и копия паспорта (для детей 14 лет и старше) или оригинал и копия свидетельства о рождении поступающего;

2.4.2. оригинал медицинских документов, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;

2.4.3. фотографии поступающего (в количестве 4 шт.), идентичные и соответствующие возрасту в черно-белом или цветном исполнении размером 35*45 мм с четким изображением лица;

2.4.4. заявление родителей с заполнением всех строк;

2.4.5. подтверждение действующего спортивного разряда по шахматам/шашкам (оригинал или копия приказа о присвоении разряда или оригинал зачетной книжки спортсмена).

2.6. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы.

2.6. Личные дела поступающих хранятся в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» не менее трех месяцев с начала объявления приема в организацию.

3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» проводит приемная комиссия.

3.2. ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» самостоятельно

устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

3.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия», с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.4. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

3.5. Перед проведением индивидуального отбора члены Приёмной комиссии объясняют поступающим методику выполнения контрольных нормативов и критерии оценки, а также обоснование итогового балла за сдачу всех контрольных нормативов.

3.6. Для поступления в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» необходимо в сумме набрать за все контрольные нормативы определенное количество баллов (проходной балл), указанные в критериях отбора для зачисления на этап спортивной подготовки.

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после окончания приемной кампании.

3.7. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.8. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4. Основания для отказа в зачислении

4.1. Основаниями для отказа в приеме являются:

4.1.1. наличие у поступающего медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спортом;

4.1.2. отсутствие свободных мест;

4.1.3. поступающий, без уважительной причины не явился для прохождения процедуры индивидуального отбора;

4.1.4. поступающий не набрал необходимого количества баллов по результатам индивидуального отбора;

4.1.5. поступающий не имеет спортивного разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки.

5. Основания для отказа в приеме документов

5.1. Основанием для отказа в приеме документов для зачисления в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» является:

5.1.1. наличие медицинских противопоказаний;

5.1.2. поступающий не достиг необходимого возраста или возраст превышает верхний предел для зачисления на программы спортивной подготовки;

5.1.3. подача документов в сроки, отличные от сроков приема заявлений;

5.1.4. в документах, предоставляемых заявителем, содержатся подчистки, приписки, зачеркнутые слова, исправления, а так же серьезные повреждения, которые не позволяют однозначно истолковать содержание документа;

5.1.5. предоставление документов не в полном объеме;

5.1.6. сведения, указанные в подлинниках документов, не соответствуют сведениям, указанным в заявлении.

6. Подача и рассмотрение апелляции.

Повторное проведение отбора поступающих

6.1. Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в

апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с процедурой индивидуального отбора.

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

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

В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки уровня / наличия навыков необходимых для прохождения спортивной подготовки поступающего и правильность организации отбора.

6.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, законные представители которого подали апелляцию.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

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

6.4. Подача апелляции по процедуре проведения повторного

индивидуального отбора поступающих не допускается.

7. Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих

7.1. Зачисление поступающих в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» для освоения программ спортивной подготовки оформляется приказом директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

7.2. Приказ о зачислении в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» издается в течение пяти рабочих дней после окончания сроков вступительных испытаний.

7.3. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учреждение в праве проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

7.4. Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде организации и на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

7.5. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные учреждением, в порядке, установленном главой 2 настоящего Порядка.

8. Регламент проведения набора (индивидуального отбора)

ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»

8.1. Индивидуальный отбор – это оценка общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, психологических особенностей, двигательных умений поступающего лица, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.

8.2. Прием поступающих в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный

отбор осуществляются в следующие месяцы - август – декабрь, а так же при наличии вакантных мест ежемесячно в течение календарного года.

8.3. Оценка уровня подготовленности поступающих на их соответствие требованиям, предъявляемых к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), проводится по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП

8.4. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующий этап.

8.5. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки второго года обучения и тренировочный этап (этап спортивной специализации) уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующие этапы, а так же обязательным условием является наличие спортивного разряда.

8.6. Для лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта.

8.7. Для лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного звания «Мастер спорта» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта.

8.8. Для зачисления на этапы спортивной подготовки в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» применяется бальная система оценки устанавливается проходной балл.

8.9. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется оценкой тестов в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений и заданий, результаты сданных нормативов в баллах суммируются.

8.10. Для того чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить нормативы ОФП и СФП и получить проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки по виду спорта.

8.11. Зачисление происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступившие, у которых сумма набранных баллов выше.

8.12. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

8.13. Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта прилагаются к настоящему Положению.

Расписка о приеме документов
ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»

Выдана

(ФИО родителя (законного представителя))

в том, что у него (нее) приняты следующие документы:

№ п/п	Перечень документов	Отметка о предоставлении (+)
1	Заявление родителей (законных представителей) о зачислении в учреждение	
2	Копия свидетельства о рождении поступающего или копия паспорта (для детей 14 лет и старше)	
3	Копия документа о гражданстве поступающего (при наличии)	
4	Медицинские документы (справка о допуске к занятиям в организацию, осуществляющую спортивную подготовку)	
5	Копия полиса обязательного медицинского страхования	
6	Фотографии поступающего в количестве 4 шт. размером 35*45 мм	
7	Подтверждение действующего спортивного разряда по шахматам /шашкам в виде копии приказа о присвоении разряда	

Дата

Подпись лица, выдавшего расписку

Подпись лица, получившего расписку

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы начальной подготовки по виду спорта
«Шахматы»**

Возраст для зачисления -7 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 30м</u> (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	7,0 и более	7,3 и более
			1	6,9-6,8	7,2-7,1
			2	6,7-6,6	7,0-6,9
			3	6,5-6,4	6,8-6,7
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	114 и менее	109 и менее
			1	115-116	110-111
			2	118-119	112-113

			3	120 и более	114 и более
Выносливость	<u>Приседание без остановки.</u> <u>Количество раз.</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 секунд.	0	5 и менее	5 и менее
			1	6-7	6-7
			2	8-9	8-9
			3	9-10	9-10
Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	6 и менее	3-2
			1	7-8	4-5
			2	8-9	6-7
			3	9-10	8-9
	<u>Подъем туловища лежа на спине</u>	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	7 и менее	4 и менее
			1	8-9	5-6
			2	10-11	7-8
			3	12-13	9-10
	<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	1	3 и менее
			1	2-3	4-5
			2	4-5	6-7
			3	6-7	8-9
	Координация	<u>Челночный бег 3*10м</u>	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,5 и более
1				10,4-10,3	10,9-10,8
2				10,2-10,1	10,7-10,6
3				10,0 и менее	10,5 и менее
Гибкость	<u>Наклон вперед</u>	Выполняется из	0	0	0

	<u>(пальцами коснуться пола - количество раз)</u>	положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	1	1	1
			2	2	2
			3	3	3

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы на тренировочном этапе по виду
спорта «Шахматы»**

Возраст для зачисления -8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 9 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 30м (в секундах)</u>	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	6,8 и более	7,1 и более
			1	6,7-6,6	7,0-6,9
			2	6,5-6,4	6,8-6,7
			3	6,3 и менее	6,6 и менее
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места (в сантиметрах)</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	119 и менее	114 и менее
			1	120-121	115-116
			2	122-123	117-118
			3	124 и более	119 и более

Выносливость	<u>Приседание без остановки</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	9 и менее	7 и менее
			1	10-11	8-9
			2	12-13	10-11
			3	14 и более	12 и более
Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	8 и менее	4 и менее
			1	9-10	5-6
			2	11-12	7-8
			3	13 и более	9 и более
	<u>Подъем туловища лежа на спине</u>	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	10 и менее	7 и менее
			1	11-12	8-9
			2	13-14	10-11
			3	15 и более	12 и более
	<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	3 и менее	4 и менее
			1	4-5	5-6
			2	6-7	7-8
			3	8 и более	9 и более
	Координация	<u>Челночный бег 3*10м</u>	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,2 и более
1				10,1-10,00	10,7-10,6
2				9,9-9,8	10,5-10,4
3				9,7 и менее	10,3 и менее
Гибкость	<u>Наклон вперед (пальцами коснуться пола - количество раз)</u>	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При	0	1 и менее	1 и менее
			1	2-3	2-3
			2	3-4	3-4
			3	5-6	5-6

		наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.			
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет/незачет		

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «Шахматы»**

Возраст для зачисления -9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 60 м (в секундах)</u>	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	10,6 и более	11,1 и более
			1	10,5-10,4	11,0-10,9
			2	10,3-10,2	10,8-10,7
			3	10,1 и менее	10,6 и менее
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места (в сантиметрах)</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	159 и менее	149 и менее
			1	160-162	150-151
			2	163-164	152-153

			3	165 и более	154 и более	
Выносливость	<u>Приседание без остановки</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	9 и менее	7 и менее	
			1	10-11	8-9	
			2	12-13	10-11	
			3	14 и более	12 и более	
	Бег 1000 метров (в минутах и секундах)	По команде "На старт" испытуемый становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). После команды «Марш!» бегун начинает движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.	0	4,06 и более	6,01 и более	
			1	4,05-4,04	6,00-5,59	
			2	4,03-4,02	5,58-5,57	
			3	4,01 и менее	5,56 и более	
	Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u> <u>Количество раз</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	15 и менее	11 и менее
				1	16-17	12 -13
2				18-19	14-15	
3				20 и более	16 и более	
<u>Подъем туловища лежа на спине.</u> <u>Количество раз</u>		Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	15 и менее	11 и менее	
			1	16-17	12-13	
			2	18-19	14-15	
			3	20 и более	16 и более	
<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>		Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	5 и менее	14 и менее	
			1	6-7	15-16	
			2	8-9	17-18	
			3	10 и более	19 и более	
Гибкость		<u>Наклон вперед (пальцами коснуться пола -</u>	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе,	0	4 и менее	4 и менее
	1			5-6	5-6	
	2			7-8	7-8	

	<u>количество раз)</u>	выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	3	9 и более	9 и более
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Зачет/незачет		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы начальной подготовки по виду спорта
«Шашки»**

Возраст для зачисления -7 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 9 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 30м</u> (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	7,0 и более	7,3 и более
			1	6,9-6,8	7,2-7,1
			2	6,7-6,6	7,0-6,9
			3	6,5-6,4	6,8-6,7
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	116-117	111-112
			1	115-114	110-109
			2	113-112	108-107
			3	111-110	106-105

Выносливость	<u>Приседание без остановки.</u> <u>Количество раз.</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 секунд.	0	9 и менее	7 и менее
			1	10-11	8-9
			2	12-13	10-11
			3	14 и более	12 и более
Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	6 и менее	3-2
			1	7-8	4-5
			2	8-9	6-7
			3	9-10	8-9
	<u>Подъем туловища лежа на спине</u>	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	7 и менее	4 и менее
			1	8-9	5-6
			2	10-11	7-8
			3	12-13	9-10
	<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	1	3 и менее
			1	2-3	4-5
			2	4-5	6-7
			3	6-7	8-9
	Координация	<u>Челночный бег 3*10м</u>	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,5 и более
1				10,4-10,3	10,9-10,8
2				10,2-10,1	10,7-10,6
3				10,0 и менее	10,5 и менее
Гибкость	<u>Наклон вперед (пальцами коснуться пола - количество раз)</u>	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При	0	0	0
			1	1	1
			2	2	2
			3	3	3

		наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.			
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет / незачет		

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы на тренировочном этапе по виду
спорта «Шашки»**

Возраст для зачисления -8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 60 м (в секундах)</u>	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	11,7 и более	12,4 и более
			1	11,6-11,5	12,3-12,2
			2	11,4-11,3	12,1-12,0
			3	11,2 и менее	11,59 и менее
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места (в сантиметрах)</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	139 и менее	129 и менее
			1	140-141	130-131
			2	142-143	132-133
			3	144 и более	134-135

Выносливость	<u>Приседание без остановки</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	9 и менее	7 и менее	
			1	10-11	8-9	
			2	12-13	10-11	
			3	14 и более	12 и более	
	Бег на 1 км (в минутах)	По команде "На старт" испытуемый становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.	0	6,11 и более	6,40 и более	
			1	6,10-6,00	6,30-6,20	
			2	5,59-5,49	6,10-6,00	
			3	5,48 и менее	5,59 и менее	
	Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	11 и менее	6 и менее
				1	12-13	7- 8
2				14-15	9-10	
3				16 и более	11 и более	
<u>Подъем туловища лежа на спине</u>		Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	12 и менее	9 и менее	
			1	13-14	10-11	
			2	15-16	12-13	
			3	17 и более	14 и более	
<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>		Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	2 и менее	8 и менее	
			1	3-4	9-10	
			2	5-6	11-12	
			3	7 и более	13 и более	
Координация		<u>Челночный бег 3*10м</u>	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись	0	10,2 и более	10,8 и более
	1			10,1-10,00	10,7-10,6	
	2			9,9-9,8	10,5-10,4	
	3			9,7 и менее	10,3 и менее	

		стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.			
Гибкость	<u>Наклон вперед (пальцами коснуться пола - количество раз)</u>	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	1 и менее	1 и менее
			1	2-3	2-3
			2	3-4	3-4
			3	5-6	5-6
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет/незачет		

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШОР
«Уральская шахматная академия» в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «Шашки»**

Возраст для зачисления -9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Контрольные испытания (тесты):

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	<u>Бег на 60 м (в секундах)</u>	По команде "На старт" испытуемый становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	10,6 и более	11,1 и более
			1	10,5-10,4	11,0-10,9
			2	10,3-10,2	10,8-10,7
			3	10,1 и менее	10,6 и менее
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места (в сантиметрах)</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	159 и менее	149 и менее
			1	160-162	150-151
			2	163-164	152-154
			3	165 и более	155 и более

Выносливость	<u>Приседание без остановки</u>	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	19 и менее	17 и менее	
			1	20-21	18-19	
			2	22-23	20-21	
			3	24 и более	22 и более	
	Бег 1 км (в минутах и секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). После команды «Марш!» бегун начинает движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.	0	4,06 и более	6,01 и более	
			1	4,05-4,04	6,00-5,59	
			2	4,03-4,02	5,58-5,57	
			3	4,01 и менее	5,56 и более	
	Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u> <u>Количество раз</u>	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	15 и менее	11 и менее
				1	16-17	12 -13
2				18-19	14-15	
3				20 и более	16 и более	
<u>Подъем туловища лежа на спине.</u> <u>Количество раз</u>		Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	15 и менее	11 и менее	
			1	16-17	12-13	
			2	18-19	14-15	
			3	20 и более	16 и более	
<u>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</u>		Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	4 и менее	14 и менее	
			1	5-6	15-16	
			2	7-8	17-18	
			3	9 и более	19 и более	
Гибкость		<u>Наклон вперед (пальцами коснуться пола- количество раз)</u>	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать	0	4 и менее	4 и менее
	1			5-6	5-6	
	2			7-8	7-8	
	3			9 и более	9 и более	

		рывковые движения.			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Зачет/незачет		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «шашки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м(не более 6,9 с)	Бег на 30 м(не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
по виду спорта «шашки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 11,6 с)	Бег 60 м(не более 12,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 15 раз)	Приседание без остановки (не менее 13 раз)
	Бег на 1 км	Бег на 1 км

	(не более 6 мин 10 с)	(не более 6 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «шашки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 10,5 с)	Бег 60 м(не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 20 раз)	Приседание без остановки (не менее 18 раз)
	Бег на 1 км (не менее 4 мин 50 с)	Бег на 1 км(не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине(не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола(не менее 5 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 виду спорта «шашки»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 9,9 с)	Бег 60 м(не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 25 раз)	Приседание без остановки (не менее 23 раз)
	Бег 2 км (не менее 9 мин 30 с)	Бег 2 км (не менее 11 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине(не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола(не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "гроссмейстер России"	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м(не более 6,9 с)	Бег на 30 м(не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ГРУПП НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО
ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м(не более 6,7 с)	Бег на 30 м(не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 5 раз)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 10,5 с)	Бег 60 м(не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м(не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м(не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине(не менее 6 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине(не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
 «ШАХМАТЫ»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 9,9 с)	Бег 60 м(не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Кросс 2 км(не более 9 мин 30 с)	Кросс 2 км(не более 11 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, гроссмейстер России	