

Утверждено  
приказом директора  
ГАУ ДО СО «СШ  
«Уральская шахматная академия»  
от «03» февраля 2023г. № 15-О

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке зачисления (индивидуального отбора) лиц, поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки», и переводе лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам по видам спорта «шахматы» и «шашки», на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки»**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке зачисления (индивидуального отбора) лиц, поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки», и переводе лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам по видам спорта «шахматы» и «шашки», на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» в государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа «Уральская шахматная академия» (далее – ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия») разработано на основании федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ федеральным стандартом по виду спорта «шахматы» от 09.11.2022 № 952 и федеральным стандартом по виду спорта «шашки» от 24.11.2022 № 1072, в соответствии с Уставом ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

1.2. При приеме поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видами спорта «шахматы» и «шашки» требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Настоящее Положение регламентирует зачисление и перевод лиц, поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видами спорта «шахматы» и «шашки», и проходящих спортивную подготовку с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих дополнительных программ спортивной подготовки видами спорта «шахматы» и «шашки».

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» проводит тестирование, а также

вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальными актами ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» создаются приемная и апелляционная комиссии.

1.6. При организации приема поступающих руководитель ГАУ ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

1.8. Количество поступающих на бюджетной основе на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки определяется учредителем ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

1.9. Приемная комиссия ГАУ ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

2.2. ГАУ ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранному виду спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или родителей (законных представителей) поступающих, не достигших 14 лет.

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

2.3.1. наименование дополнительной образовательной 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 ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» и локальными нормативными актами, согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего, а также 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 (законных представителей) с заполнением всех строк;
- 2.4.5. копия полиса обязательного медицинского страхования;
- 2.4.6. копия СНИЛС;

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

2.4.8. Согласие субъекта персональных данных на обработку персональных данных категорий общедоступные, биометрические и иные.

2.5. Заявления и документы, указанные в пунктах 2.3 и 2.4 настоящего Положения, подаются одним из следующих способов:

2.5.1. лично в организацию;

2.5.2. через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

2.5.3. в электронной форме ( документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты организации или электронной информационной системы организации, в том числе с использованием официального сайта организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ( в том числе через федеральную государственную систему «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» в рамках услуги «Запись в организацию спортивной подготовки», федеральную государственную систему «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» и региональный информационный ресурс «Навигатор дополнительного образования Свердловской области).

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

2.7. Личные дела поступающих хранятся в ГАУ ДО СО «СШ «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 ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» проводит приемная комиссия.

3.2. ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году путем размещения на официальном сайте ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

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

3.4. 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.

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

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

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

Данные результаты размещаются на информационном стенде учреждения 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 вакантных мест для зачисления;

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 ДО СО «СШ «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 дополнительные образовательные 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 Д СО «СШ «Уральская шахматная академия» для освоения программ спортивной подготовки оформляется приказом директора ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

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

7.3. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учреждение вправе 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 отбора (индивидуального отбора)**

### **ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия»**

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

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

отбор осуществляются в следующие месяцы - сентябрь – 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 и второго 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 тренировочный этап (этап спортивной специализации) уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующие этапы, а также 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 зачисления на этапы спортивной подготовки в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» применяется бальная система оценки, устанавливается проходной балл.

8.8. 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.

8.9. 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.

8.10. 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.

8.11. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в ГАУ СО СШ «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.

8.12. Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта прилагаются к настоящему Положению (приложение № 4).

## **9. Порядок и основания перевода лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «шахматы и «шашки»**

9.1. Обучающиеся, освоившие в полном объёме дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта одного этапа спортивной подготовки, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Основанием для перевода обучающихся являются результаты выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания), а также возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лет обучения на данном этапе спортивной подготовки.

9.2. Обучающиеся, не освоившие в полном объёме дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта на одном из этапов, имеют право повторно освоить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта (один раз на каждом этапе спортивной подготовки).

9.3. Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется комиссией по комплектованию и оформляется приказом директора.

9.4. Обучающиеся не выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания) переводятся в резервный состав или отчисляются.

9.5. Перевод обучающегося в другое учреждение осуществляется по письменному заявлению его родителей (законных представителей) в течение одного месяца с момента подачи заявления в учреждение.

9.6. Обучающиеся могут быть переведены от одного тренера-преподавателя к другому на основании заявления родителей (законных представителей) и приказа директора.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки, в другую группу, осуществляется по заявлению тренера-преподавателя, родителей (законных представителей), по приказу директора, на основании выполненного объёма дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, звания), результатов выступлений на официальных соревнованиях по виду спорта, а так же при отсутствии медицинских противопоказаний.

9.7. Обучающиеся, не сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки в установленные сроки по уважительной причине (болезнь, травма), но выполнившие все другие условия для перевода, могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки условно, с обязательством выполнить данные нормативы в течение трех месяцев (по заявлению родителей (законных представителей) или по заявлению совершеннолетнего обучающегося).

9.10. Перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю на одном этапе спортивной подготовки, в течение тренировочного периода

возможен по заявлению родителей (законных представителей) или совершеннолетнего спортсмена при наличии вакантных мест в группе.

Расписка о приеме документов  
ГАУ ДО СО «СШ «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     | Согласие субъекта персональных данных на обработку персональных данных категорий общедоступные, биометрические и иные |                              |
| 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     | Копия СНИЛС   |                              |
| 7     | Фотографии поступающего в количестве 4 шт. размером 35*45 мм  |                              |
| 8     | Подтверждение действующего спортивного разряда по шахматам /шашкам в виде копии приказа о присвоении разряда          |                              |

Дата

Подпись лица, выдавшего расписку

Подпись лица, получившего расписку

**Пример протокола****ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия»**

Протокол сдачи нормативов общей физической подготовки  
для зачисления/перевода в группу на этапе (этап подготовки)

Вид спорта: шахматы/шашки

Тренер: ФИО

Группа:

Место проведения: г. Екатеринбург

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Контрольные упражнения (тесты) мальчики**

| № | Ф.И.О.           | Дата рождения | Бег на 30 м | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) |
|---|------------------|---------------|-------------|--|---|
| 1 | ФИО поступающего | Д.М.Г.        | 6,5/36      | 8/26   | +3/36   |

Тренер-преподаватель : \_\_\_\_\_ /ФИО



**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п                              | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |  |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 3.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 4.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения  | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 17       | 11      |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         | см  | не менее |         |
|  |   |   | +7       | +9      |
| 1.4.   | Челночный бег 3*10м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 9,2      | 9,5     |
| <b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |         |
| 2.1.   | Приседание без остановки  | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 10       | 8       |
| 2.2.   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 2        |         |
| 3.   | <b>Уровень спортивной квалификации</b>  |   |          |         |
| 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 совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|--|---|----------------------|--------------------|---------------------|
|  |   |                      | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                    |                     |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                    | не более           |                     |
|  |   |                      | 9,5                | 10,1                |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу   | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|  |   |                      | 28                 | 14                  |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                   | не менее           |                     |
|  |   |                      | +9                 | +13                 |
| 1.4.   | Челночный бег 3*10м   | с                    | не более           |                     |
|  |   |                      | 7,9                | 8,2                 |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами  | см                   | не менее           |                     |
|  |   |                      | 180                | 165                 |
| 1.6  | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (за 1 мин)                              | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|  |   |                      | 46                 | 40                  |
| <b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                    |                     |
| 2.1.   | Приседание без остановки  | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|  |   |                      | 18                 | 12                  |
| 2.2.   | Наклон вперед из положения стоя с<br>выпрямленными ногами, пальцами рук<br>коснуться пола | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|  |   |                      | 8                  | 8                   |
| 3  | Уровень спортивной квалификации   |                      |                    |                     |
| 3.1.   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                      |                    |                     |

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «шашки»**

| №<br>п/п                              | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |  |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 3.                                    | Смешанное передвижение<br>1000 м   | мин,с                | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |  |                      | 7.10                         | 7.35    | 7.00                            | 7.25    |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 5.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | 115                          | 110     | 125                             | 120     |
| 6.                                    | Челночный бег 3*10м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |  |                      | 10,4                         | 10,9    | 10,2                            | 10,6    |
| 7.                                    | Приседание без остановки   | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |  |                      | 8                            | 5       | 10                              | 8       |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шашки»**

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |   |          |         |
| 1  | Бег на 30 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 6,7      | 7,1     |
| 2  | Бег на 1000 м   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 5.50     | 6.20    |
| 3  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 13       | 7       |
| 4  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | +4       | +5      |
| 5  | Челночный бег 3*10 м  | с   | не более |         |
|  |   |   | 10,0     | 10,4    |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 3        | -       |
| 7  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | -        | 9       |
| 8  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |         |
|  |   |   | 140      | 135     |
| 9  | Приседание без остановки  | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 15       | 13      |
| <b>2. Уровень спортивной квалификации</b>    |   |   |          |         |
| 2.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 2.2.   | 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 уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 10,5     | 11,0    |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 4.50     | 6.00    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 16       | 13      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +6       | +8      |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 5        | -       |
| 1.6.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | -        | 15      |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 160      | 150     |
| <b>2. Уровень спортивной квалификации</b>       |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |          |         |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих  
в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» группу на этапе  
начальной подготовки (НП 1) по виду спорта «шахматы»**

Возраст для зачисления -6 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 4 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 тренером-преподавателем в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| № п/п  | Упражнения (единица измерения)   | Техника выполнения контрольного упражнения   | Баллы | Критерии оценки |             |
|--|--|--|-------|-----------------|-------------|
|  |  |  |       | Мальчики        | Девочки     |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |  |  |       |                 |             |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)   | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 7,0 и более     | 7,2 и более |
|  |  |  | 1     | 6,9             | 7,1         |
|  |  |  | 2     | 6,8             | 7,0         |
|  |  |  | 3     | 6,7 и менее     | 6,9 и менее |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                    | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 6 и менее       | 3 и менее   |
|  |  |  | 1     | 7               | 4           |
|  |  |  | 2     | 8               | 5           |
|  |  |  | 3     | 9 и более       | 6 и более   |
| 3  | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены  | 0     | 0 и менее       | +2 и менее  |
|  |  |  | 1     | +1              | +3          |

|   |   |  |   |             |             |
|---|---|--|---|-------------|-------------|
|   |   | <p>параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> | 2 | +2          | +4          |
|   |   |  | 3 | +3 и более  | +5 и более  |
| 4 | <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> | <p>Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>  | 0 | 109 и менее | 104 и менее |
|   |   |  | 1 | 110         | 105         |
|   |   |  | 2 | 111         | 106         |
|   |   |  | 3 | 112 и более | 107 и более |



**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на этапе начальной  
подготовки (НП 2) 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 и перевода - не менее 4 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| №<br>п/п                                     | Упражнения<br>(единица измерения)  | Техника выполнения<br>контрольного упражнения  | Баллы | Критерии оценки |             |
|--|--|--|-------|-----------------|-------------|
|  |  |  |       | Мальчики        | Девочки     |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |  |  |       |                 |             |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)   | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 6,8 и более     | 6,9 и более |
|  |  |  | 1     | 6,7             | 6,8         |
|  |  |  | 2     | 6,6             | 6,7         |
|  |  |  | 3     | 6,5 и менее     | 6,6 и менее |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                    | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 9 и менее       | 5 и менее   |
|  |  |  | 1     | 10              | 6           |
|  |  |  | 2     | 11              | 7           |
|  |  |  | 3     | 12 и более      | 8 и более   |
| 3  | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены  | 0     | +2 и менее      | +4 и менее  |
|  |  |  | 1     | +3              | +5          |

|   |   |  |   |             |             |
|---|---|--|---|-------------|-------------|
|   |   | <p>параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> | 2 | +4          | +6          |
|   |   |  | 3 | +5 и более  | +7 и более  |
| 4 | <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> | <p>Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>  | 0 | 119 и менее | 114 и менее |
|   |   |  | 1 | 120         | 115         |
|   |   |  | 2 | 121         | 116         |
|   |   |  | 3 | 122 и более | 117 и более |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации) 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 и СФП, и уровню спортивной квалификации обучающегося.

Оценка уровня спортивной квалификации – наличие/отсутствие спортивного разряда для соответствующего этапа подготовки.

Оценка проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления и перевода - не менее 7 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| №<br>п/п                                     | Упражнения<br>(единица измерения)                               | Техника выполнения<br>контрольного упражнения  | Баллы | Критерии оценки |             |
|--|---|--|-------|-----------------|-------------|
|  |   |  |       | Юноши           | Девушки     |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                 |             |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)  | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 6,1 и более     | 6,3 и более |
|  |   |  | 1     | 6,0             | 6,2         |
|  |   |  | 2     | 5,9             | 6,1         |
|  |   |  | 3     | 5,8 и менее     | 6,0 и менее |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 16 и менее      | 10 и менее  |
|  |   |  | 1     | 17              | 11          |
|  |   |  | 2     | 18              | 12          |
|  |   |  | 3     | 19 и более      | 13 и более  |

|   |  |   |   |             |             |
|---|--|---|---|-------------|-------------|
| 3 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».   | 0 | +6 и менее  | +8 и менее  |
|   |  |   | 1 | +7          | +9          |
|   |  |   | 2 | +8          | +10         |
|   |  |   | 3 | +9 и более  | +11 и более |
| 4 | Челночный бег 3*10 м (сек.)  | <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый</p> | 0 | 9,3 и более | 9,6 и более |
|   |  |   | 1 | 9,2         | 9,5         |
|   |  |   | 2 | 9,1         | 9,4         |
|   |  |   | 3 | 9,0         | 9,3         |

|  |   |  |   |  |            |
|--|---|--|---|--|------------|
|  |   | бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. |   |  |            |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |  |   |  |            |
| 5  | Приседание без остановки (количество раз)                       | Исходное положение основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение  | 0 | 9 и менее  | 7 и менее  |
|  |   |  | 1 | 10   | 8          |
|  |   |  | 2 | 11   | 9          |
|  |   |  | 3 | 12 и более   | 10 и более |
| 6  | Наклон вперед (пальцами коснуться пола - количество раз)        | 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  | 2          |
|  |   |  | 2 | 3  | 3          |
|  |   |  | 3 | 4 и более  | 4 и более  |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>             |   |  |   |  |            |
| 7  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Выполнение разрядных требований  | 0 | Без разряда  |            |
|  |   |  | 1 | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»              |            |
| 8  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |  | 0 | Без разряда /Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |            |
|  |   |  | 1 | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |            |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

Возраст для зачисления – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка уровня спортивной квалификации – наличие/отсутствие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Оценка проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления и перевода - не менее 9 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| № п/п  | Упражнения (единица измерения)                                  | Техника выполнения контрольного упражнения   | Баллы | Критерии оценки    |                     |
|--|---|--|-------|--------------------|---------------------|
|  |   |  |       | Мальчики/<br>юноши | Девочки/<br>девушки |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                    |                     |
| 1  | Бег на 60 м (в секундах)  | Бег на 60 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 9,6 и более        | 10,0 и более        |
|  |   |  | 1     | 9,5                | 10,1                |
|  |   |  | 2     | 9,4                | 9,9                 |
|  |   |  | 3     | 9,3 и менее        | 9,8 и менее         |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 27 и менее         | 13 и менее          |
|  |   |  | 1     | 28                 | 14                  |
|  |   |  | 2     | 29                 | 15                  |
|  |   |  | 3     | 30 и более         | 16 и более          |
| 3  | Наклон вперед из  |  | 0     | +8 и менее         | +12 и менее         |

|   |   |   |   |             |             |
|---|---|---|---|-------------|-------------|
|   | положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».   | 1 | +9          | +13         |
|   |   |   | 2 | +10         | +14         |
|   |   |   | 3 | +11 и более | +15 и более |
|   |   |   |   |             |             |
| 4 | Челночный бег 3*10 м (в секундах)                                 | По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. | 0 | 8,0 и более | 8,3 и более |
|   |   |   | 1 | 7,9         | 8,2         |
|   |   |   | 2 | 7,8         | 8,1         |
|   |   |   | 3 | 7,7 и менее | 8,0 и менее |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                  | Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший   | 0 | 179 и менее | 164 и менее |
|   |   |   | 1 | 180         | 165         |
|   |   |   | 2 | 181         | 166         |
|   |   |   | 3 | 182 и более | 167 и более |

|   |   | результат.  |   |  |            |
|---|---|---|---|--|------------|
| 6   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. | 0 | 45 и менее                             | 39 и менее |
|   |   |   | 1 | 46                                     | 40         |
|   |   |   | 2 | 47                                     | 41         |
|   |   |   | 3 | 48 и более                             | 42 и более |
| Нормативы специальной физической подготовки |   |   |   |  |            |
| 7   | Приседание без остановки (количество раз)                                 | И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п.   | 0 | 17 и менее                             | 11 и менее |
|   |   |   | 1 | 18                                     | 12         |
|   |   |   | 2 | 19                                     | 13         |
|   |   |   | 3 | 20 и более                             | 14 и более |
| 8   | Наклон вперед (пальцами коснуться пола - количество раз)                  | Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.  | 0 | 7 и менее                              | 7 и менее  |
|   |   |   | 1 | 8                                      | 8          |
|   |   |   | 2 | 9                                      | 9          |
|   |   |   | 3 | 10 и более                             | 10 и более |
| Уровень спортивной квалификации             |   |   |   |  |            |
| 9   | Выполнение разрядных требований   |   | 0 | 1 спортивный разряд-3 юношеский разряд |            |
|   |   |   | 1 | КМС                                    |            |



**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на этапе начальной  
подготовки (НП 1) по виду спорта «шашки»**

Возраст для зачисления -6 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 и перевода - не менее 7 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| № п/п  | Упражнения (единица измерения)                                  | Техника выполнения контрольного упражнения   | Баллы | Критерии оценки |              |
|--|---|--|-------|-----------------|--------------|
|  |   |  |       | мальчики        | девочки      |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                 |              |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)  | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 7,0 и более     | 7,2 и более  |
|  |   |  | 1     | 6,9             | 7,1          |
|  |   |  | 2     | 6,8             | 7,0          |
|  |   |  | 3     | 6,7 и менее     | 6,9 и менее  |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 6 и менее       | 3 и менее    |
|  |   |  | 1     | 7               | 4            |
|  |   |  | 2     | 8               | 5            |
|  |   |  | 3     | 9 и более       | 6 и более    |
| 3  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                       | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта.   | 0     | 7.11 и более    | 7.36 и более |
|  |   |  | 1     | 7.10            | 7.35         |
|  |   |  | 2     | 7.9             | 7.34         |

|   |  |   |   |              |              |
|---|--|---|---|--------------|--------------|
|   |  | После команды «Марш!» они начинают движение.<br>Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия  | 3 | 7.8 и менее  | 7.33 и менее |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». | 0 | 0 и менее    | +2 и менее   |
|   |  |   | 1 | +1           | +3           |
|   |  |   | 2 | +2           | +4           |
|   |  |   | 3 | +3 и более   | +5 и более   |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                   | Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.  | 0 | 114 и менее  | 109 и менее  |
|   |  |   | 1 | 115          | 110          |
|   |  |   | 2 | 116          | 111          |
|   |  |   | 3 | 117 и более  | 112 и более  |
| 6 | Челночный бег 3*10 м (в секундах)  | По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).<br>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела  | 0 | 10,5 и более | 11,0 и более |
|   |  |   | 1 | 10,4         | 10,9         |
|   |  |   | 2 | 10,3         | 10,8         |
|   |  |   | 3 | 10,2         | 10,9         |

|   |   |  |   |            |           |
|---|---|--|---|------------|-----------|
|   |   | и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. |   |            |           |
| 7 | Приседание без остановки (количество раз) | И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п.  | 0 | 7 и менее  | 4 и менее |
|   |   |  | 1 | 8          | 5         |
|   |   |  | 2 | 9          | 6         |
|   |   |  | 3 | 10 и более | 7 и более |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на этапе начальной  
подготовки (НП 2) по виду спорта «шашки»**

Возраст для зачисления -6-7 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 и перевода - не менее 7 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| №<br>п/п                                     | Упражнения<br>(единица измерения)                               | Техника выполнения<br>контрольного упражнения  | Баллы | Критерии оценки |              |
|--|---|--|-------|-----------------|--------------|
|  |   |  |       | мальчики        | девочки      |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                 |              |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)  | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 6,8 и более     | 6,9 и более  |
|  |   |  | 1     | 6,7             | 6,8          |
|  |   |  | 2     | 6,6             | 6,7          |
|  |   |  | 3     | 6,5 и менее     | 6,6 и менее  |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух | 0     | 9 и менее       | 5 и менее    |
|  |   |  | 1     | 10              | 6            |
|  |   |  | 2     | 11              | 7            |
|  |   |  | 3     | 12 и более      | 8 и более    |
| 3  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                       | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта.   | 0     | 7.01 и более    | 7.26 и более |
|  |   |  | 1     | 7.00            | 7.25         |
|  |   |  | 2     | 6.99            | 7.24         |

|   |  |   |   |              |              |
|---|--|---|---|--------------|--------------|
|   |  | После команды «Марш!» они начинают движение.<br>Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия  | 3 | 6.98 и менее | 7.23 и менее |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». | 0 | +2 и менее   | +4 и менее   |
|   |  |   | 1 | +3           | +5           |
|   |  |   | 2 | +4           | +6           |
|   |  |   | 3 | +5 и более   | +7 и более   |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                   | Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.  | 0 | 124 и менее  | 119 и менее  |
|   |  |   | 1 | 125          | 120          |
|   |  |   | 2 | 126          | 121          |
|   |  |   | 3 | 127 и более  | 122 и более  |
| 6 | Челночный бег 3*10 м (в секундах)  | По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).<br>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела  | 0 | 10,3 и более | 10,7 и более |
|   |  |   | 1 | 10,2         | 10,6         |
|   |  |   | 2 | 10,1         | 10,5         |
|   |  |   | 3 | 10,0         | 10,4         |

|   |   |  |   |            |            |
|---|---|--|---|------------|------------|
|   |   | и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. |   |            |            |
| 7 | Приседание без остановки (количество раз) | И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п.  | 0 | 9 и менее  | 7 и менее  |
|   |   |  | 1 | 10         | 8          |
|   |   |  | 2 | 11         | 9          |
|   |   |  | 3 | 12 и более | 10 и более |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ СО СШ  
«Уральская шахматная академия» и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) 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 и уровню спортивной квалификации обучающегося.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления и перевода - не менее 9 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| №<br>п/п                                     | Упражнения<br>(единица измерения)                               | Техника выполнения<br>контрольного упражнения  | Баллы | Критерии оценки |              |
|--|---|--|-------|-----------------|--------------|
|  |   |  |       | юноши           | девушки      |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                 |              |
| 1  | Бег на 30 м (в секундах)  | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.   | 0     | 6,8 и более     | 7,2 и более  |
|  |   |  | 1     | 6,7             | 7,1          |
|  |   |  | 2     | 6,6             | 7,0          |
|  |   |  | 3     | 6,5 и менее     | 6,9 и менее  |
| 2  | Бег на 1000 м, с  | По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. | 0     | 5.51 и более    | 6.21 и более |
|  |   |  | 1     | 5.50            | 6.20         |
|  |   |  | 2     | 5.49            | 6.19         |
|  |   |  | 3     | 5.48 и менее    | 6.18 и менее |
| 3  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в  | 0     | 12 и менее      | 6 и менее    |
|  |   |  | 1     | 13              | 7            |
|  |   |  | 2     | 14              | 8            |
|  |   |  | 3     | 15 и более      | 9 и более    |

|   |  |   |   |              |              |
|---|--|---|---|--------------|--------------|
|   |  | пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух  |   |              |              |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».                                     | 0 | +3 и менее   | +4 и менее   |
|   |  |   | 1 | +4           | +5           |
|   |  |   | 2 | +5           | +6           |
|   |  |   | 3 | +6 и более   | +7 и более   |
| 5 | Челночный бег 3*10 м (в секундах)  | По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. | 0 | 10,1 и более | 10,5 и более |
|   |  |   | 1 | 10,0         | 10,4         |
|   |  |   | 2 | 9,9          | 10,3         |
|   |  |   | 3 | 9,8 и менее  | 10,2 и менее |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                       | Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на   | 0 | 2 и менее    | -            |



|   |  |  |   |             |             |
|---|--|--|---|-------------|-------------|
|   |  | ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.   | 1 | 3           | -           |
|   |  |  | 2 | 4           | -           |
|   |  |  | 3 | 5 и более   | -           |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Исходное положение вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тренера подставляет опору под ноги испытуемого. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.<br>Из исходного положения испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух. | 0 | -           | 8 и менее   |
|   |  |  | 1 | -           | 9           |
|   |  |  | 2 | -           | 10          |
|   |  |  | 3 | -           | 11 и более  |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух  | 0 | 139 и менее | 134 и менее |
|   |  |  | 1 | 140         | 135         |
|   |  |  | 2 | 141         | 136         |
|   |  |  | 3 | 142 и более | 137 и более |

|                                 |   |  |   |  |            |
|---------------------------------|---|--|---|--|------------|
|                                 |   | ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. |   |  |            |
| 9                               | Приседание без остановки (количество раз)                       | И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п.                                | 0 | 14 и менее   | 12 и менее |
|                                 |   |  | 1 | 15   | 13         |
|                                 |   |  | 2 | 16   | 14         |
|                                 |   |  | 3 | 17   | 15         |
| Уровень спортивной квалификации |   |  |   |  |            |
| 10                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Выполнение разрядных требований  | 0 | Без разряда  |            |
|                                 |   |  | 1 | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»              |            |
| 11                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |  | 0 | Без разряда /Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |            |
|                                 |   |  | 1 | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |            |

**Критерии индивидуального отбора для зачисления поступающих в ГАУ ДО СО  
«СШ «Уральская шахматная академия» и перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»**

Возраст для зачисления - 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и уровню спортивной квалификации обучающегося.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления и перевода - не менее 7 баллов (не менее одного балла за каждое упражнение).

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 контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

| №<br>п/п                                     | Упражнения<br>(единица измерения)                               | Техника выполнения<br>контрольного упражнения  | Баллы | Критерии оценки |               |
|--|---|--|-------|-----------------|---------------|
|  |   |  |       | юноши           | девушки       |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b> |   |  |       |                 |               |
| 1  | Бег на 60 м (в секундах)  | Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Разрешается две попытки.  | 0     | 10,6 и более    | 11,01 и более |
|  |   |  | 1     | 10,5            | 11,0          |
|  |   |  | 2     | 10,4            | 10,9          |
|  |   |  | 3     | 10,3 и менее    | 10,8 и менее  |
| 2  | Бег на 1000 м, с  | По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. | 0     | 4.51 и более    | 6.01 и более  |
|  |   |  | 1     | 4.50            | 6.00          |
|  |   |  | 2     | 4.49            | 5.59          |
|  |   |  | 3     | 4.48 и менее    | 5.58 и менее  |
| 3  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается   | 0     | 15 и менее      | 12 и менее    |
|  |   |  | 1     | 16              | 13            |
|  |   |  | 2     | 17              | 14            |
|  |   |  | 3     | 18 и более      | 15 и более    |

|   |  |   |   |            |             |
|---|--|---|---|------------|-------------|
|   |  | количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух   |   |            |             |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в см) | Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде тренера испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». | 0 | +5 и менее | +7 и менее  |
|   |  |   | 1 | +6         | +8          |
|   |  |   | 2 | +7         | +9          |
|   |  |   | 3 | +8 и более | +10 и более |
| 5 | Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)                       | Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.  | 0 | 4 и менее  | -           |
|   |  |   | 1 | 5          | -           |
|   |  |   | 2 | 6          | -           |
|   |  |   | 3 | 7 и более  | -           |
| 6 | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)             | Исходное положение вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф   | 0 | -          | 14 и менее  |
|   |  |   | 1 | -          | 15          |
|   |  |   | 2 | -          | 16          |
|   |  |   | 3 | -          | 17 и более  |

|                                 |  |   |   |  |             |
|---------------------------------|--|---|---|--|-------------|
|                                 |  | <p>перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тренера подставляет опору под ноги испытуемого. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера вслух.</p> |   |  |             |
| 7                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | <p>Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>   | 0 | 159 и менее                            | 149 и менее |
|                                 |  |   | 1 | 160                                    | 150         |
|                                 |  |   | 2 | 161                                    | 151         |
|                                 |  |   | 3 | 162                                    | 152         |
| Уровень спортивной квалификации |  |   |   |  |             |
| 8                               | Выполнение разрядных требований                  |   | 0 | 1 спортивный разряд-3 юношеский разряд |             |
|                                 |  |   | 1 | КМС                                    |             |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702722

Владелец Степанян Альберт Азарпетович

Действителен с 03.02.2023 по 03.02.2024