

Утверждено  
приказом директора  
ГАУ ДО СО «СШ  
«Уральская шахматная академия»  
от 05.06.2023 № 50-О

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке приема граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» на основании результатов индивидуального отбора, а также перевода лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам по видам спорта «шахматы» и «шашки», на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа «Уральская шахматная академия»**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке приема граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» на основании результатов индивидуального отбора, а также перевода лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам по видам спорта «шахматы» и «шашки», на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа «Уральская шахматная академия» разработано на основании приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шашки», Уставом ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

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

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта, за счет средств бюджета Свердловской области (далее – поступающие).

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. копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);

1.7.3. локальные нормативные акты, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;

1.7.4. условия работы приемной и апелляционной комиссий ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия»;

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

1.7.5. сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;

1.7.6. сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

1.7.7. формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

1.7.8. нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

1.7.9. систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

1.7.10. условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;

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

1.7.12. сроки зачисления поступающих в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия»;

1.7.13. образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - заявление);

1.7.14. порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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 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 и место рождения поступающего;

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

2.3.5. номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

2.3.6. адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

2.3.7. согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с уставом ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия», со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление

образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.4. При подаче заявления представляются следующие документы:

2.4.1. копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении поступающего;

2.4.2. копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

2.4.3. медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

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

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

2.5.1. лично в организацию (Форма расписки в получении документов – Приложение 1);

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. Организация осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Организация вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

2.7. Организация осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных

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

2.9. 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 (тренер-преподаватель, инструкторы-методисты) объясняют поступающим методику выполнения контрольных нормативов и критерии оценки, а также обоснование итогового балла за сдачу всех контрольных нормативов. Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом, протокол подписывает тренер-преподаватель (пример Протокола сдачи нормативов общей физической подготовки – Приложение 2).

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.

Во время сдачи контрольных нормативов присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия».

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия», и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» 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 (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

#### **4. Основания для отказа в приеме документов**

4.1. Основанием для отказа в приеме документов для зачисления в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» является:

4.1.1. поступающий не достиг необходимого возраста для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;

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

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

4.1.4. представленный заявителем перечень документов не соответствует перечню, установленному пунктом 2.4 настоящего Положения;

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

#### **5. Основания для отказа в зачислении**

5.1. Основаниями для отказа в приеме являются:

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

5.1.2. отсутствие вакантных мест для зачисления;

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

5.1.4. поступающий не набрал необходимого количества баллов по результатам индивидуального отбора.

#### **6. Подача и рассмотрение апелляции. Повторное проведение отбора поступающих**

6.1. Организацией предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

6.2. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних 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 рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

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

6.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

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

6.4. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

6.5. 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.

6.6. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

## **7. Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих**

7.1. Зачисление поступающих в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом руководителя ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные настоящим Положением.

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 ежемесячно в течение календарного года. Учреждение вправе осуществлять дополнительный прием поступающих (в случае отсутствия вакантных мест) при наличии ходатайства тренера-преподавателя о проведении дополнительного приема в его учебно-тренировочную группу, а также наличии условий для соблюдения санитарно-эпидемиологических норм при осуществлении образовательного процесса, соблюдения единовременной пропускной способности объекта (помещений учреждения).

Зачисление поступающих проводится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, в соответствии с уровнем спортивной квалификации поступающих по годам и этапам спортивной подготовки.

7.4. Зачисление по итогам дополнительного приема осуществляется

приказом руководителя учреждения.

## **8. Регламент проведения отбора (индивидуального отбора)**

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

8.2. Прием поступающих в ГАУ ДО СО «СШ «Уральская шахматная академия» для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и индивидуальный отбор осуществляются в следующие месяцы: сентябрь – декабрь.

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 (Приложение 3).

8.4. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки первого и второго года обучения уровень ОФП 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 балльная 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 зачисления 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 по наибольшему количеству набранных баллов за упражнение «Бег на 30 метров» или «Бег на 60 метров» (в соответствии с этапом подготовки).

8.12. Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта являются приложением 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания), а также возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

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). Решение о

повторном освоении обучающимся дополнительной образовательной программы принимается комиссией по комплектованию.

9.3. Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, год обучения рассматривается комиссией по комплектованию и оформляется протоколом. Решение о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, год обучения принимает директор учреждения.

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, год обучения осуществляется на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнения требований по уровню спортивной квалификации (спортивные разряды, звания), при достижении обучающимся соответствующего этапа подготовки возраста.

9.4. Обучающиеся, не выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и требования по уровню спортивной квалификации (спортивные разряды, звания), переводятся в резервный состав или отчисляются (с согласия родителей (законных представителей)).

9.5. Обучающиеся могут быть переведены из учебно-тренировочной группы от одного тренера-преподавателя в аналогичную учебно-тренировочную группу другого тренера-преподавателя на основании заявления родителей (законных представителей) и приказа директора учреждения.

9.6. Обучающиеся, не сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и (или) не выполнившие требования по уровню спортивной квалификации (спортивные разряды, звания) в установленные сроки по уважительной причине, могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки условно, с обязательством выполнить указанные требования в течение трех месяцев, по заявлению родителей (законных представителей) или по заявлению совершеннолетнего обучающегося.

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:

| №<br>п/п | Перечень документов | Отметка о<br>предоставлении (+) |
|----------|---------------------|---------------------------------|
| 1        |                     |                                 |
| 2        |                     |                                 |
| 2        |                     |                                 |
| 3        |                     |                                 |
| 4        |                     |                                 |
| 5        |                     |                                 |
| 6        |                     |                                 |
| 7        |                     |                                 |
| 8        |                     |                                 |

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_

#### 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) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Итоговый результат баллы/ (зачислен/отчислен/переведен/оставлен повторно) |
|---|----------------------------|---------------|---------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Ф.И.О. поступающего</i> | <i>Д.М.Г.</i> | <i>6,5/36</i> | <i>8/26</i>                                    | <i>+3/36</i>                                                                  | <i>111/2</i>                                | <i>10 баллов<br/>Зачислен в НП 2 (резерв)</i>                             |

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 |
| 1.Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                     |                                                                                                                                       |          |         |
| 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     |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                     |                                                                                                                                       |          |         |
| 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.                                            | Уровень спортивной квалификации                                                     |                                                                                                                                       |          |         |
| 3.1.                                          | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                        | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.                                          | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                     | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «шахматы»**

| п/п                                            | Упражнения                                                                                                                  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                                                             |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                             |                   |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                                                 | с                 | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                              | количество раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 34                | 13                  |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                 | см                | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | +11               | +15                 |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3 x 10 м                                                                                                      | с                 | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                 | см                | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 215               | 180                 |
| 1.6.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                   | количество раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 49                | 43                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                             |                   |                   |                     |
| 2.1.                                           | Приседание без остановки                                                                                                    | количество раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 22                | 16                  |
| 2.2.                                           | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола                                         | количество раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                             |                   | 12                | 12                  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                             |                   |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивные звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса" |                   |                   |                     |

**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»**

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения                                                                                                                  | Норматив |         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                       |                                                                             |                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                                                                                                                                       |          |         |
| 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      |
| 2. Уровень спортивной квалификации    |                                                                             |                                                                                                                                       |          |         |
| 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»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 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     |
| 2. Уровень спортивной квалификации       |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                     | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                      |          |         |

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап  
высшего спортивного мастерства по виду спорта «шашки»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                             |                      | 9,9      | 10,3    |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                                             |                      | 9,30     | 11,30   |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 20       | 14      |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | +9       | +13     |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 7        | -       |
| 1.6.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | -        | 17      |
| 1.7.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 175      | 165     |
| 2. Уровень спортивной квалификации       |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                     | Спортивные звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России"      |                      |          |         |

**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 – от 6 лет и старше.

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.

| №<br>п/п                              | Упражнения<br>(единица измерения)                                                  | Техника выполнения<br>контрольного упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Баллы | Критерии оценки |             |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------------|
|                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Мальчики        | Девочки     |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |             |
| 1                                     | Бег на 30 м (в секундах)                                                           | Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0     | 0 и менее       | +2 и менее  |
|                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | +1              | +3          |

|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |             |             |
|---|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|
|   |                                                  | выпрямлены в коленях, ступни ног расположены 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 «+». | 2 | +2          | +4          |
|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | +3 и более  | +5 и более  |
| 4 | 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 | 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 – 6 лет и старше.

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     |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |             |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0     | +2 и менее      | +4 и менее  |
|                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | +3              | +5          |

|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |             |             |
|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|
|   |                                                  | 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 «+». | 2 | +4          | +6          |
|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | +5 и более  | +7 и более  |
| 4 | 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 | 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

Возраст для зачисления – от 8 лет и старше.

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     |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |             |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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 (секундах)                                                    | <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 напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>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. |   |                                                                                                                                                    |            |
| Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                    |            |
| 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  |
| Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                    |            |
| 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 – от 10 лет и старше.

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.

| №<br>п/п                              | Упражнения<br>(единица измерения)                               | Техника выполнения<br>контрольного упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Баллы | Критерии оценки    |                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Мальчики/<br>юноши | Девочки/<br>девушки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                    |                     |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>Разрешается две попытки.                                                                                                                                                                                               | 0     | 9,6 и более        | 10,2 и более        |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 9,5                | 10,1                |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     | 9,4                | 10,0                |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3     | 9,3 и менее        | 9,9 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     | 27 и менее         | 13 и менее          |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 28                 | 14                  |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     | 29                 | 15                  |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3     | 30 и более         | 16 и более          |
| 3                                     | Наклон вперед из положения, стоя на                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0     | +8 и менее         | +12 и менее         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | +9                 | +13                 |

|   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |             |             |
|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|
|   | 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 «+».                                     | 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 (в сантиметрах) | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0 | 179 и менее | 164 и менее |
|   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 180         | 165         |
|   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 181         | 166         |
|   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 182 и более | 167 и более |

|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                               |            |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|------------|
|                                             |                                                                           | руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший 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 | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |            |

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

Возраст для зачисления – от 12 лет и старше.

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 звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса".

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.

| №<br>п/п                              | Упражнения<br>(единица измерения)                                  | Техника выполнения<br>контрольного упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Баллы | Критерии оценки   |                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------------------|
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |                     |
| 1                                     | Бег на 60 м<br>(в секундах)                                        | Бег на 60 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>Разрешается две попытки.                                                                                                                                                                                               | 0     | 8,3 и более       | 9,7 и более         |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 8,2               | 9,6                 |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     | 8,1               | 9,5                 |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3     | 8,0 и менее       | 9,4 и менее         |
| 2                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(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     | 33 и менее        | 12 и менее          |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 34                | 13                  |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     | 35                | 14                  |
|                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3     | 36 и более        | 15 и более          |
| 3                                     |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0     | +10 и менее       | +12 и менее         |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |             |             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|
|   | 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 «+».                                     | 1 | +11         | +13         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | +12         | +14         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | +13 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 | 7,3 и более | 8,1 и более |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 7,2         | 8,0         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 7,1         | 7,9         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 7,0 и менее | 7,8 и менее |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)                        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0 | 214 и менее | 179 и менее |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 215         | 180         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 216         | 181         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 217 и более | 182 и более |

|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                             |            |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                             |                                                                           | руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший 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 | 48 и менее                                                                                                                  | 42 и менее |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 49                                                                                                                          | 43         |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 50                                                                                                                          | 44         |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | 51 и более                                                                                                                  | 45 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 | 21 и менее                                                                                                                  | 15 и менее |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 22                                                                                                                          | 16         |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 23                                                                                                                          | 17         |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | 24 и более                                                                                                                  | 18 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 | спортивный разряд кандидат в мастера спорта - 3 юношеский разряд                                                            |            |
|                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | спортивное звание «Мастер спорта России» и (или) «Гроссмейстер России» и (или) «Мастер спорта России международного класса» |            |

**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 – от 6 лет и старше.

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      |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |              |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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 (в минутах, секундах)          | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. По                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0     | 7,2 и более     | 7,45 и более |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 7,10            | 7,35         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     | 7,0             | 7,25         |

|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |              |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|--------------|
|   |                                                                                             | команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 6,9 и менее  | 7,15 и менее |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, в сантиметрах) | 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 (в сантиметрах)                                 | 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). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой                                                                                                                                                                                            | 0 | 10,5 и более | 11,0 и более |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 10,4         | 10,9         |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 10,3         | 10,8         |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 10,2         | 10,7         |

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                |   |            |           |
|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|-----------|
|   |                                              | 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. |   |            |           |
| 7 | Приседание без остановки<br>(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 – от 6 лет и старше.

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      |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |              |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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 (в минутах, секундах)          | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. По команде «На старт!»                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0     | 7,1 и более     | 7,35 и более |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 7,00            | 7,25         |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |              |              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|--------------|
|   |                                                                                    | испытуемые занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 6,9          | 7,15         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 6,8 и менее  | 7,05 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). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к                                                                                                                                                               | 0 | 10,3 и более | 10,7 и более |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 10,2         | 10,6         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 10,1         | 10,5         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 10,0         | 10,4         |

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                           |   |            |            |
|---|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|------------|
|   |                                              | <p>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.</p> |   |            |            |
| 7 | Приседание без остановки<br>(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 учебно-тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шашки»**

Возраст для зачисления – от 8 лет и старше.

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     |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                 |             |
| 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.<br>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.<br>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 ( в минутах, секундах)                              | По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.<br>При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.<br>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. | 0     | 5,6 и более     | 6,3 и более |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1     | 5,5             | 6,2         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2     | 5,4             | 6,1         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3     | 5,3 и менее     | 6,0 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                                                                                                                                  | 0     | 12 и менее      | 6 и менее   |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1     | 13              | 7           |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2     | 14              | 8           |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3     | 15 и более      | 9 и более   |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |              |              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|--------------|
|   |                                                                                    | ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в 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                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0 | 2 и менее    | -            |

|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |             |             |
|---|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|
|   | (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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1         | 3           | -           |
|   | 2                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         | -           |             |
|   | 3                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 и более | -           |             |
|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |             |             |
| 7 | 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 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><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 |                                                                        | Испытуемый принимает исходное положение: ноги на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0         | 139 и менее | 134 и менее |
|   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | 140         | 135         |

|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                    |             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 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. | 2 | 141                                                                                                                                                | 136         |
|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 142 и более                                                                                                                                        | 137 и более |
| 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 – от 10 лет и старше.

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      |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                 |              |
| 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    | 11,1 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 (в минутах, секундах)                               | По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.<br>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     | 4,6 и более     | 6,1 и более  |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1     | 4,5             | 6,0          |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2     | 4,4             | 5,9          |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3     | 4,3 и менее     | 5,8 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 сантиметрах) | 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 виса 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 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.                                                                                                                               | 0 | 4 и менее  | -           |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 5          | -           |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 6          | -           |
|   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 7 и более  | -           |
| 6 | 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                                                                                                                                                                                                                | 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 (в сантиметрах) | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | спортивный разряд КМС                  |             |             |

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

Возраст для зачисления – от 12 лет и старше.

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      |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                 |              |
| 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     | 10,0 и более    | 10,4 и более |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1     | 9,9             | 10,3         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2     | 9,8             | 10,2         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3     | 9,7 и менее     | 10,1 и менее |
| 2                                     | Бег на 2000 (в минутах, секундах)                               | 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     | 9,4 и более     | 11,4 и более |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1     | 9,30            | 11,3         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2     | 9,2             | 11,2         |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3     | 9,1 и менее     | 11,1 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     | 19 и менее      | 13 и менее   |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1     | 20              | 14           |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2     | 21              | 15           |
|                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3     | 12 и более      | 16 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 | +8 и менее  | +12 и менее |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | +9          | +13         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | +10         | +14         |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | +11 и более | +15 и более |
| 5 | Подтягивание из виса 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 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.                                                                                                                            | 0 | 6 и менее   | -           |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 7           | -           |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 8           | -           |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 9 и более   | -           |
| 6 | 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                                                                                                                                                                                                             | 0 | -           | 16 и менее  |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | -           | 17          |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | -           | 18          |
|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | -           | 19 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.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Испытуемый предоставляется три попытки.</p> <p>В зачет идет лучший результат.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0 | 174 и менее                                                            | 164 и менее |
|                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 175                                                                    | 165         |
|                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 176                                                                    | 166         |
|                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 | 177 и более                                                            | 167 и более |
| Уровень спортивной квалификации |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                        |             |
| 8                               | Выполнение разрядных требований                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 | спортивный разряд КМС - 3 юношеский разряд                             |             |
|                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | спортивное звание «Мастер спорта России» и (или) «Гроссмейстер России» |             |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849412

Владелец Степанян Альберт Азарпетович

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026