



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской
округ город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи)**

Приказ

«01» ноября 2023 г.

№ 57/1

г. Сочи

**«Об организации и проведении
индивидуального отбора поступающих»**

В соответствии с положениями МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи о порядке спортивного отбора лиц, об организации деятельности приёмной и апелляционной комиссий, о порядке формирования групп спортивной подготовки, а также согласно Правилам приема лиц в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи и для организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: тхэквондо ВТ, настольный теннис, тхэквондо ИТФ, армрестлинг, джиу-джитсу.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать и провести индивидуальный отбор поступающих в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, согласно ФССП для освоения программ спортивной подготовки в 2024 году по видам спорта: тхэквондо ИТФ, тхэквондо ВТ, настольный теннис, армрестлинг, джиу-джитсу.

2. Утвердить приёмную комиссию по организации и проведению контрольно-переводных испытаний - индивидуального отбора поступающих в следующем составе:

Председатель комиссии:

- Хисматова Г.Ф.-заместитель директора.

Заместитель председателя комиссии (секретарь комиссии):

- Дикарева Е.В.- заместитель директора.

Члены комиссии:

- Шин А.Ю. – старший тренер-преподаватель отделения тхэквондо ВТ;

- Мякина Н.В. - тренер-преподаватель отделения настольного тенниса;

- Иванов Н.А. - тренер-преподаватель отделения джиу-джитсу;

График работы приемной комиссии МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Контактная информация

| № п/п | Спортивное отделение (этапы) | Дата работы | Место работы | Время работы | Контактный телефон |
|-------|------------------------------|------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1 | Настольный теннис | 11.12-13.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 10.00-12.00 15.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 2 | Тхэквондо ИТФ | 14.12-15.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 10.00-12.00 15.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 3 | Тхэквондо ВТ | 18.12-20.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 10.00-12.00 15.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 4 | Армрестлинг | 20.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 10.00-12.00 15.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 5 | Джиу - джитсу | 21.12-22.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 10.00-12.00 15.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |

Директор
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи



Ю.А. Шин

График работы апелляционный комиссии МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Контактная информация

| № п/п | Спортивное отделение (этапы) | Дата работы | Место работы | Время работы | Контактный телефон |
|-------|------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------------|
| 1 | Настольный теннис | 25.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 09.00-11.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 2 | Тхэквондо ИТФ | 25.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 11.00-13.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 3 | Тхэквондо ВТ | 25.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 11.00-13.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 4 | Армрестлинг | 25.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 16.00-18.00 | 8 (862) 448-31-45 |
| 5 | Джиу-джитсу | 25.12.2023 | г. Сочи, ул. Виноградная д. 2/3 | 14.00-15.00 | 8 (862) 448-31-45 |

Директор
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи



Ю.А. Шин

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Начальная подготовка (НП) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---|----|--|----|---|----|--|----|---|----|---|----|-------------------|-----------|---|----|---|----|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 6,2 сек.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 9,6 сек.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (130 см) | | Бег 1 км с высокого старта (не более 6,10 мин. сек.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км (не более 18 мин.) | | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз) | | | | П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 27 раз) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1 раза) | |
| | | | | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | | | Рез. | б. | Рез. | б. |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| I. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.) | 9,6 | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 |
| 4 | Бег 1 км с высокого старта (мин. сек.) | 6,10 | 6,09 | 6,08 | 6,07 | 6,06 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км (мин.) | 18 | 17,59 | 17,58 | 17,57 | 17,56 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 7 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Начальная подготовка (НП) _____ девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | |
|-------|-----|---------------|------|--|----|--|----|---|----|--|----|---|----|--|----|--|----|---|----|-------------------|-----------|--|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 6,4 сек.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 9,9 сек.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (120 см) | | Бег 1 км с высокого старта (не более 6,30 мин. сек.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км (не более 19 мин.) | | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз) | | .П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 24 раз) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1 раза) | | | | |
| | | | | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | Рез. | б. | | | |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.) | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 |
| 4 | Бег 1 км с высокого старта (мин. сек.) | 6,30 | 6,29 | 6,28 | 6,27 | 6,26 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км (мин.) | 19 | 18,59 | 18,58 | 18,57 | 1856 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
ПРОТОКОЛ №**

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (Т) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---|------|--|------|---|------|---|------|--|------|--|------|---|------|--|------|-------------------|-----------|--|------|---|------|------|------|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,7 с.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 160 см.) | | Бег 1,5 км с высокого старта (не более 8,05 мин.с.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (не более 17,30 мин.) | | Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 18 раз) | | Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 4 с.) | | Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 32 раз) | | | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 2 раз) | | Техническое мастерство (обязательная программа) | | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек) | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 |
| 4 | Бег 1,5 км с высокого старта (мин.с.) | 8,05 | 8,04 | 8,03 | 8,02 | 8,01 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (мин.) | 17,30 | 17,29 | 17,28 | 17,27 | 17,26 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 7 | ИП -Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (сек) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

«И.П.» - исходное положение.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ «_____» _____ 20____ г.

Этап: учебно-тренировочный (УТ) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---|------|--|------|---|------|---|------|--|------|---|------|---|------|--|------|-------------------|-----------|--|------|---|------|------|------|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 5,8 с.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 9,1 с.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 145 см.) | | Бег 1,5 км с высокого старта (не более 8,29 мин.с.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (не более 20,00 мин.) | | Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 9 раз) | | Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 11с.) | | Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 28 раз) | | | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 2 раз) | | Техническое мастерство (обязательная программа) | | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|-------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.) | 9,1 | 9,00 | 8,99 | 8,58 | 8,57 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 |
| 4 | Бег 1,5 км с высокого старта (мин.с.) | 8,29 | 8,28 | 8,27 | 8,26 | 8,25 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (мин.) | 20,00 | 19,59 | 19,58 | 19,57 | 19,56 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 7 | ИП - Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (сек) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

«И.П.» - исходное положение.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---|------|--|------|---|------|---|------|--|------|--|------|--|------|--|------|-------------------|-----------|---|------|---|------|--|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 4,7 с.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 7,2 с.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 215 см.) | | Бег 1,5 км с высокого старта (не более 8,10 мин.с.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (не более 13,00 мин.) | | Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 36 раз) | | Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 12 с.) | | Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 49 раз) | | | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 13 раз) | | Техническое мастерство (обязательная программа) | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | |
| 1 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап спортивного совершенствования мастерства по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.) | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 |
| 4 | Бег 1,5 км с высокого старта (мин.с.) | 8,10 | 8,09 | 8,08 | 8,07 | 8,06 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (мин.) | 13 | 12,59 | 12,58 | 12,57 | 12,56 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 36 | 37 | 37 | 38 | 39 |
| 7 | ИП -Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (сек) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 8 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

«И.П.» - исходное положение.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
ПРОТОКОЛ № 2**

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ИТФ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---|------|--|------|---|------|--|------|--|------|--|------|---|------|--|------|-------------------|-----------|---|------|---|------|--|--|
| | | | | Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с.) | | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,0 с.) | | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 180 см.) | | Бег 1,5 км с высокого старта (не более 10,00 мин.с.) | | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (не более 15,20 мин.) | | Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз) | | Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 18с.) | | Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (не менее 43 раз) | | | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 16 раз) | | Техническое мастерство (обязательная программа) | | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | |
| 1 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | ССМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этап спортивного совершенствования мастерства по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 5,0 | 4,59 | 4,58 | 4,57 | 4,56 |
| 2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.) | 8,0 | 7,59 | 7,58 | 7,57 | 7,56 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 |
| 4 | Бег 1,5 км с высокого старта (мин.с.) | 10,00 | 9,59 | 9,58 | 9,57 | 9,56 |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км (мин.) | 15,20 | 15,19 | 15,18 | 15,17 | 15,16 |
| 6 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 7 | ИП - Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (сек) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 8 | И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (раз) | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

«И.П.» - исходное положение.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ВТ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Начальной подготовки (НП) мальчики

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | | | |
|-------|------|---------------|------|---------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|------------------------------------|------|----------|------|--|-------------------|-----------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Скорость | | Координация | | | Выносливость | | | Сила | | | Скоростно-силовые | | Гибкость | | | | | Техническое мастерство | | | | | | | |
| | | | | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с) | Статистическое равновесие Удержание равновесия (не менее 20с) | Бег 2000 м (без учета времени) | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 170см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами (не менее 10 см) | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Обязательная техническая программа | | Рез. | бал. | | | | | | | | | | | |
| Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП) по виду спорта «Тхэквондо ВТ» мальчики

| № п/п | Контрольные упражнения | | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|-------|------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Скорость | Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,59 | 4,58 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х8 м (с.) | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 3 | | Статистическое равновесие Удержание равновесия (с.) | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 4 | Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | + | + | + | + | + |
| 5 | | Челночный бег 30х8 м (мин. с.) | 1,34 | 1,33 | 1,32 | 1,31 | 1,30 |
| 6 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 8 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 |
| 9 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. (см) | 10 | 11 | 12 | 12 | 14 |
| 10 | | Продольный шпагат (см от линии паха) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 11 | | Поперечный шпагат (см от линии паха) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 12 | Техническое мастерство | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____
 Члены комиссии: _____
 Члены комиссии: _____
 Члены комиссии: _____
 Секретарь комиссии: _____
 Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ВТ « _____ » 20 ____ г.

Этап: Начальной подготовки (НП) девочки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | |
|-------|------|---------------|------|---------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|--|------------------------------------|------|------|-------------------|------|------|------|----------|------|-------------------|-----------|------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Скорость | | Координация | | | | Выносливость | | | | Сила | | | | Скоростно-силовые | | | | Гибкость | | | | Техническое мастерство | | | | | |
| | | | | Бег 30 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с) | Статистическое равновесие Удержание равновесия (не менее 20с) | Бег 1500 м (без учета времени) | Челночный бег 30x8 м (не более 46 с) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 150см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами (не менее 12 см) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | | | | |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП) по виду спорта «Тхэквондо ВТ» девочки

| № п/п | Контрольные упражнения | | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал | Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи |
|-------|------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 1 | Скорость | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | |
| 2 | Координация | Челночный бег 3x8 м (с.) | 6,7 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | |
| 3 | | Статистическое равновесие Удержание равновесия (с.) | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 4 | Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) | + | + | + | + | + | |
| 5 | | Челночный бег 30x8 м (мин. с.) | 1,46 | 1,45 | 1,44 | 1,43 | 1,42 | |
| 6 | Сила | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 7 | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз) | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 8 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | |
| 9 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. (см) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 10 | | Продольный шпагат (см от линии паха) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | |
| 11 | | Поперечный шпагат (см от линии паха) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | |
| 12 | Техническое мастерство | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ВТ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (УТ) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Этап | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | |
|-------|------|---------------|------|-------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|--|---|--|---|--|---|---|------------------------------------|------|------|----------|------|------|------------------------|-------------------|-----------|--|--|--|
| | | | | Скорость | | Координация | | | Выносливость | | | Сила | | | Скоростно-силовые | | | Гибкость | | | Техническое мастерство | | | | | |
| | | | | Бег 30 м (не более 5 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с) | Статистическое равновесие. Удержание равновесия (не менее 30с) | Бег 2000 м (не более 9 мин) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 200см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами (не менее 10 см) | Продольный шаг (не более 15 см от линии паха) | Поперечный шаг (не более 25 см от линии паха) | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | | | | |
| Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | | | | | | | |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо ВТ» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|-------|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Скорость | Бег 30 м (с) | 5,0 | 4,59 | 4,58 | 4,57 | 4,56 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3x8 м (с.) | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| 3 | | Статистическое равновесие. Удержание равновесия (30с) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 4 | Выносливость | Бег 2000 м (мин.с.) | 9,00 | 8,59 | 8,58 | 8,57 | 8,56 |
| 5 | | Челночный бег 30x8 м (мин.с.) | 1,20 | 1,19 | 1,18 | 1,17 | 1,16 |
| 6 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 7 | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 8 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 |
| 9 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами (см) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10 | | Продольный шаг (см от линии паха) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 11 | | Поперечный шаг (см от линии паха) | 25 | 24 | 23 | 22 | 24 |
| 12 | Техническое мастерство | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
ПРОТОКОЛ №**

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Тхэквондо ВТ « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (УТ) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Этап | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------|------|--------------------------------------|--|------|------------------------------|--------------|--|------|--|------|--|-------------------|--|----------|--|------|--|-------------------|-----------|--|------|------------------------------------|------|------|
| | | | | Скорость | | | Координация | | | Выносливость | | | Сила | | | Скоростно-силовые | | Гибкость | | | Техническое мастерство | | | | | | | |
| | | | | Бег 30 м (не более 5,2 с) | | Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с) | Статистическое равновесие. Удержание равновесия (не менее 30с) | | Бег 2000 м (не более 11 мин) | | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 30 с) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами (не менее 12 см) | | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) | | | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) | | Обязательная техническая программа | | |
| | | | | Рез. | бал. | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | | | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Ж | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо ВТ» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|-------|------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Скорость | Бег 30 м (с) | 5,0 | 4,59 | 4,58 | 4,57 | 4,56 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х8 м (с) | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,59 |
| 3 | | Статистическое равновесие. Удержание равновесия (с) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 4 | Выносливость | Бег 2000 м (мин. с.) | 9,00 | 8,59 | 8,58 | 8,57 | 8,56 |
| 5 | | Челночный бег 30х8 м (мин. с.) | 1,20 | 1,19 | 1,18 | 1,17 | 1,16 |
| 6 | Сила | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 7 | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 8 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 |
| 9 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. (см) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10 | | Продольный шпагат (см от линии паха) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 11 | | Поперечный шпагат (см от линии паха) | 25 | 24 | 23 | 22 | 24 |
| 12 | Техническое мастерство | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-10 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Настольный теннис « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Начальная подготовка (НП)

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Контрольные упражнения (мальчики) | | | | | | | | | | Контрольные упражнения (девочки) | | | | | | | | | | Общие кол. баллов | Результат | |
|-------|-----|---------------|------|-----------------------------------|------|--|------|---|------|--|------|---|------|----------------------------------|------|--|------|---|------|--|------|---|------|-------------------|-----------|------|
| | | | | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | | Бег на 30 м (не более 5,9 с) | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) | | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) | | | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | | Рез. |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «Настольный теннис»

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Контрольные упражнения (мальчики) | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м (с.) | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 1.2. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1.3. | Прыжки через скакалку за 30 с (раз) | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 |
| 1.5. | Метание мяча для настольного тенниса (м) | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 |
| 2. Контрольные упражнения (девочки) | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м (с.) | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| 2.2. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку за 30 с (раз) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 |
| 2.5. | Метание мяча для настольного тенниса (м) | 3 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 5 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Настольный теннис « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (УТ)

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Контрольные упражнения (юноши) | | | | | | Контрольные упражнения (девушки) | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|--------------------------------|-------|------------------------------|-------|---|-------|--|-------|--|-------|---|-------|-------------------|-----------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|---|-------|--|-------|--|-------|---|--|
| | | | | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз) | | Техническое мастерство (обязательная техническая программа) | | | | Бег на 10 м (не более 3,8 с) | | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) | | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | | Техническое мастерство (обязательная техническая программа) | |
| | | | | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | | | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | Ре з. | ба л. | | |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Настольный теннис»

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|-----------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Контрольные упражнения (юноши) | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м (с.) | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3,0 |
| 1.2. | Бег на 30 м (с.) | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| 1.3. | Прыжки через скакалку за 45 с (раз) | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 |
| 1.5. | Подтягивания из виса на перекладине (раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1.6. | Техническое мастерство (обязательная техническая программа) | №1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 |
| 2. | Контрольные упражнения (девушки) | | | | | |
| 2.1. | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 |
| 2.2. | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2.6. | Техническое мастерство (обязательная техническая программа) | №1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 6 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: джиу-джитсу « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Начальная подготовка (НП) мальчики

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|---------|----|---------|-------------------|-----------|----|
| | | | | Бег на 30 м (не более 6,2 с.) | Бег на 1000 м (не более 6,10 мин. с.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +2 см | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с.) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 32 раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 12 раз) | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Рез. з. | б. | Рез. з. | | | б. |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП) по виду спорта «Джиу-джитсу» мальчики

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал | Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи | Председатель комиссии: _____ Члены комиссии: _____ Члены комиссии: _____ Члены комиссии: _____ Секретарь комиссии: _____ Дата _____ |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|--|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | 6,1 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | 6,10 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 2.3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: джиу-джитсу « _____ » _____ 20 ____ г.

Этап: Начальная подготовка (НП) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | | | Общее кол. баллов | Результат |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|-----------|
| | | | | Бег на 30 м (не более 6,4 с.) | | Бег на 1000 м (не более 6,30 мин. с.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от вня скамьи) менее +3см | | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с.) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см) | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 27 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз) | | | |
| | | | | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП) по виду спорта «Джиу-джитсу» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | 6,30 | 6,29 | 6,28 | 6,27 | 6,26 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: джиу-джитсу « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (Т) мальчики

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | Техническое мастерство | | Общее кол. баллов | Результат |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|--|---|------------------------------------|--|-------------------|-----------|
| | | | | Бег на 60 м (не более 10,4 с.) | | Бег на 1500 м (не более 8,05 мин. с.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +5см | | Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с.) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 36 раз) | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 15 раз) | | Обязательная техническая программа | | | |
| | | | | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | | | | |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Джиу-джитсу» мальчики

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | 8,05 | 8,04 | 8,03 | 8,02 | 8,01 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2.3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 3 | Техническое мастерство (Обязательная техническая программа) | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ №25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: джиу-джитсу « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: Учебно-тренировочный (Т) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | | | Техническое мастерство | | Общее кол. баллов | Результат |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|------------------------------------|--|-------------------|-----------|
| | | | | Бег на 60 м (не более 1,09 с.) | | Бег на 1500 м (не более 8,29 мин. с.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +6см | | Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с.) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см) | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 30 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз) | | Обязательная техническая программа | | | |
| | | | | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | Рез. | б | | | | |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Джиу-джитсу» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | 8,29 | 8,28 | 8,27 | 8,26 | 8,25 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | 9,1 | 9,0 | 8,59 | 8,58 | 8,57 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3. | Техническое мастерство (Обязательная техническая программа) | № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 |

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - 8 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Армрестлинг « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: начальная подготовка (НП) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|-----|-------------------|-----------|
| | | | | Бег на 30 м (девушки не более 6,0 с) | | Бег на 2000 м (девушки не более 13,00 мин. сек.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки не менее 7 раз) | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки не менее 9 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4) | | Метание мяча весом 150 г (не менее 16 м) | | | |
| | | | | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | | |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (НП) по виду спорта «Армрестлинг» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 6,0 | 5,59 | 5,58 | 5,57 | 5,56 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин. сек.) | 13,0 | 12,59 | 12,58 | 12,56 | 12,55 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз) | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 18 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-5 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СПШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа № 5 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Армрестлинг « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: начальная подготовка (НП) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|------|--|------|--|------|--|------|---|------|--|------|-------------------|-----------|
| | | | | Бег на 30 м (не более 5,7 с.) | | Бег на 2000 м (не более 11,10 мин. сек.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз) | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3) | | Метание мяча весом 150 г (не менее 24 м) | | | |
| | | | | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | Рез. | бал. | | |
| 1 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | НП | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальной подготовки (НП) по виду спорта «Армрестлинг» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин. сек.) | 11,10 | 11,09 | 11,08 | 11,07 | 11,06 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз) | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 24,5 | 25 | 25,5 | 26 |

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-5 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Армрестлинг « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: учебно-тренировочный (УТ) девушки

| № п/п | ФИО | Дата рождения | этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | | | | | | | |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|-----|--|-----|--|-----|---|-----|---|-----|-------------------|-----------|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
| | | | | Бег на 60 м (девушки не более 10,6 с) | | Бег на 2000 м (девушки не более 12,10 мин. сек.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки не менее 10 раз) | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки не менее 12 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +8) | | | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | | Кистевая динамометрия (не менее 30% от массы тела даН) | | Метание мяча весом 150 г (не менее 21 м) | | Техническое мастерство (Обязательна в технической программе) | |
| | | | | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | | | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Армрестлинг» девушки

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин.сек.) | 12,10 | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 12,6 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз) | +8 | +9 | +10 | +11 | +12 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 |
| 7 | Кистевая динамометрия (даН) | 30% | 31% | 32% | 33% | 34% |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления-9 баллов, согласно положению о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 25 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края**

ПРОТОКОЛ №

Принятие нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Отделение: Армрестлинг « _____ » _____ 20 _____ г.

Этап: учебно-тренировочный (УТ) юноши

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Этап | Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | Общее кол. баллов | Результат | | |
|-------|-----|---------------|------|---------------------------------------|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|--|-----|-------------------|-----------|---|------|
| | | | | Бег на 60 м (не более 9,6 с.) | | Бег на 2000 м (не более 10,00 мин.сек.) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз) | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня мизинца) (не менее +6) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 190 см) | | Кистевая динамометрия (не менее 50% от массы тела даН) | | Метание мяча весом 150 г (не менее 34 м) | | | | Техническое мастерство (Обязательная техническая программа) | |
| | | | | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | Рез. | бал | | | бал | Рез. |
| 1 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Т | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Армрестлинг» юноши

| № п/п | Контрольные упражнения | 1 бал | 2 бал | 3 бал | 4 бал | 5 бал |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин.сек.) | 10,00 | 9,59 | 9,58 | 9,57 | 9,59 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз) | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 |
| 7 | Кистевая динамометрия (даН) | 50% | 51% | 52% | 53% | 54% |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| 9 | Техническое мастерство (упр.) | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Дата _____

**Директор
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи**



Ю.А. Шин