

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ СШ «Манеж»  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
А.С. Максимов  
« 19 » 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о порядке проведения вступительных нормативов отделения спортивной аэробики

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано на основании следующих документов:

- Федерального закона РФ от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 года №1060 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» далее - ФССП;
- Приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013 г. №636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;
- Устава Учреждения;
- Других нормативных актов.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведение вступительных нормативов (далее ВН) на год (этап) спортивной подготовки.

1.3. В настоящем Положении используются следующие определения:

- ОФП – общая физическая подготовка;
- СФП – специальная физическая подготовка;
- УСК – уровень спортивной квалификации.

1.4. Настоящее Положение является локальным актом ГБУ СШ «Манеж» (далее по тексту «Школа»). Утверждается и вводится в действие приказом директора.

1.5. Вступительные нормативы являются обязательными для всех лиц, зачисляющихся на этап спортивной подготовки в Школу.

1.6. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора Школы. Срок действия настоящего Положения не ограничен.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Цель ВН – измерение и оценка различных показателей по ОФП, СФП и УСК для зачисления спортсменов на соответствующий год/этап подготовки. Объективная оценка результативности реализации программы спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов по виду спорта «спортивная аэробика»;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы спортивной подготовки, разработанной в Школе;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов.

## **3. Организаторы**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением ВН осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Школы. В состав комиссии входят: председатель комиссии, секретарь комиссии, члены комиссии.

3.2. Непосредственное проведение ВН осуществляют члены комиссии, утвержденные приказом директора Школы.

3.3. Сроки, график и место проведения ВН утверждаются приказом директора Школы.

## **4. Порядок проведения**

4.1. К сдаче ВН допускаются все спортсмены Школы, имеющие врачебный допуск.

4.2. Для каждой возрастной группы и этапа/года спортивной подготовки существуют свои ВН (Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3).

4.3. Составляется общий график приема ВН, который утверждается приказом директора Школы и доводится до всех участников мероприятия.

4.4. Перед проведением ВН необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки, обоснование средней оценки за все нормативы.

4.5. Для проведения ВН члены комиссии – тренеры готовят: спортивный инвентарь, место проведения. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

4.6. Результаты ВН анализируются и рассматриваются на тренерском совете Школы.

4.7. Спортсмены, которые не смогли явиться на сдачу ВН без уважительной причины, могут сдать ВН в специально назначенный для пересдачи день, определенный тренерским советом и утвержденный директором Школы.

4.8. Результаты проведения ВН размещаются на официальном сайте Школы во вкладке отделение спортивной аэробики.

## **5. Оценка, оформление и анализ результатов приема вступительных нормативов**

5.1. Оценка показателей по ОФП, СФП, ТП и УСК проводится в соответствии с программными требованиями по спортивной аэробики, с учетом этапа/года спортивной подготовки и возраста спортсменов.

5.2. Оценка знаний, умений и навыков лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки проводится в форме тестирования в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором Школы.

5.3. По итогам ВН оформляются протоколы, форма которых утверждается приказом директора Школы.

5.4. Выполнение/невыполнение норматива оценивается по принципу «сдано-не сдано» или «зачет-незачет».

5.5. Протоколы ВН являются одними из документов отчетности и хранятся в Школе в течении 3 лет.

## **6. Условия зачисления спортсменов на год/этап спортивной подготовки**

6.1. Критериями оценки зачисления спортсменов на этап/год спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья;
- уровень физического развития спортсменов;
- выполнение программных требований по ОФП, СФП и УСК;
- усвоение теоретического раздела программы;
- выполнение разрядных требований, предусмотренных программой.

6.2. Спортсмены успешно справившиеся с требованиями программы спортивной подготовки, зачисляются на год/этап спортивной подготовки.

6.4. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования и не сдавшие ВН не могут быть зачислены в Школу.

## **7. Заключительные положения**

7.1. При возникновении спорных вопросов спортсмен, родители (законные представители) лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер имеют право обратиться в апелляционную комиссию Школы в письменном виде, и отразить несогласие либо с системой приема ВН, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения результатов ВН. Срок подачи заявления на апелляцию – не позднее следующего дня после объявления результатов отбора.

Приложение №1  
к Положению о порядке проведения ВН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения спортивной аэробики

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	7,00	7,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			11	9	15	13

Приложение №2  
к Положению о порядке проведения ВН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения спортивной аэробики

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

**«спортивная аэробика»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	девушки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			11,5	12,0		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее			
			13	7		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+4	+5		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			140	130		
1.5.	Челночный бег 3x10	с	Не более			
			9,3	9,5		
1.6.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			5,50	6,20		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее			
			20	17		
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Количество раз	Не менее			
			1			
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды				
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		3 юн. разряд	2 юн. разряд	-	-	-
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	-	-	1 юн. разряд	3-2 сп. разряд	2-1 сп. разряд

Приложение №3  
к Положению о порядке проведения ВН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения спортивной аэробики

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Количество раз	Не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Количество раз	Не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			