

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СШОР «Манеж»  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
А.С. Максимов

Приказ № 50 от «06» 08 2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения вступительных нормативов  
в ГБУ ДО СШ «Манеж»  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения вступительных нормативов в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение, Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом РФ от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в Учреждении; Программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в Учреждении; Уставом Учреждения; Локальными нормативными актами Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведение вступительных нормативов 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 Учреждения. Утверждается и вводится в действие приказом директора.

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

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

## **2. Цели и задачи**

2.1. Цель – 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 видам спорта, реализуемым в Учреждении;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы спортивной подготовки, разработанной в Учреждении;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов.

## **3. Организаторы**

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

3.2. Непосредственное проведение вступительных нормативов осуществляют члены комиссии, утвержденные приказом директора Учреждения.

3.3. Сроки, график и место проведения вступительных нормативов утверждаются приказом директора Учреждения.

#### **4. Порядок проведения**

4.1. К сдаче вступительных нормативов допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск.

4.2. Для каждой возрастной группы и этапа/года спортивной подготовки существуют свои вступительные нормативы.

4.3. Составляется общий график приема вступительных нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения и доводится до всех участников мероприятия.

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

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

4.6. Результаты вступительных нормативов анализируются и рассматриваются на педагогическом (тренерском) совете Учреждения.

4.7. Спортсмены, которые не смогли явиться на сдачу вступительных нормативов по уважительной причине, могут сдать вступительные нормативы в специально назначенный для пересдачи день, определенный педагогическим (тренерским) советом Учреждения и утвержденный директором Учреждения.

4.8. Результаты проведения вступительных нормативов размещаются на официальном сайте Учреждения.

#### **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, 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 Учреждения.

5.3. По итогам вступительных нормативов оформляются протоколы.

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

5.5. Протоколы вступительных нормативов являются одними из документов отчетности и хранятся в Учреждении 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 вступительные нормативы не могут быть зачислены в Учреждение.

## **7. Заключительные положения**

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

Приложение  
к Положению о порядке проведения вступительных нормативов  
в ГБУ ДО СШОР «Манеж»

**Вступительные нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки**

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжок через скакалку в течение 30 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Без учета времени		не более	
					16,00	17,30

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>					
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		
			мальчики	девочки	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более		
			9,3	10,3	
1.2.	Бег на 150 м	с	Не более		
			25,5	27,8	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более		
			190	180	
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более		
			9,5	10,6	
2.2.	Бег на 500 м	Мин, с	Не более		
			1,44	2,01	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		
			170	160	
3. Для спортивной дисциплины прыжки					
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более		
			9,3	10,5	

3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее			
			5,40		5,10	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			190		180	
4. Для спортивной дисциплины метания						
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более			
			9,6		10,6	
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее			
			10		8	
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			180		170	
5. Для спортивной дисциплины многоборье						
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более			
			9,5		10,5	
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее			
			5,30		5,00	
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее			
			9		7	
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			180		170	
6. Уровень спортивной квалификации						
Спортивные разряды						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Т-1 этап	Т-2 этап	Т-3 этап	Т-4 этап	Т-5 этап
		3 юношеский разряд	2 юношеский разряд	1 юношеский разряд	-	-
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	-	-	-	2-3 спортивный разряд	1-2 спортивный разряд

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА					
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		
			мальчики	девочки	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более		
			7,3		8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	Не более		
			38,5		43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее		
			25		23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		
			260		230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции					
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более		
			8		9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более		
			6,00		7,10
2.3.		см	Не менее		

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	Не более	
			17,30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			-	12,00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	Не более	
			37,00	41,00

1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	Не более	
			17,00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			-	11,30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,5	8,4
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,75	7,30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			270	240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			



СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			11	9	15	13

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
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		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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			
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этап спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-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
------	---	---	---	--------------	----------------	----------------

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА						
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Юноши/юниоры		Девушки/юниорки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
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		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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			
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

ПЛАВАНИЕ						
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени		Без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3

2.3.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

ПЛАВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			5,50	6,20		
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 3х10	с	Не более			
			9,3	9,5		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее			
			4,0	3,5		
2.2.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее			
			3			
2.3.	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее			
			7,0	8,0		
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	-	-
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	-	-	-	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд

ПЛАВАНИЕ ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Юноши/мужчины		Девушки/женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более			
			9,20	10,40		
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее			
			8	-		

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	165
1.6.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			8,0	9,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
2.4.	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	Не менее	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				