


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СШОР «Манеж»
Петродворцового района
Санкт-Петербурга

_____ А.С. Максимов

Приказ № 15 от «06» 08 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

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

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных 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 проведения контрольно-переводных 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. Контрольно-переводные 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 контрольно-переводных нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Учреждения. В состав комиссии входят: председатель комиссии, секретарь комиссии, члены комиссии.

3.2. Непосредственное проведение контрольно-переводных нормативов осуществляют члены комиссии, утвержденные приказом директора Учреждения.

3.3. Сроки, график и место проведения контрольно-переводных нормативов утверждаются приказом директора Учреждения.

4. Порядок проведения

4.1. К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск.

4.2. Для каждой возрастной группы и этапа/года спортивной подготовки существуют свои контрольно-переводные нормативы.

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

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

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

4.6. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются и рассматриваются на педагогическом (тренерском) совете Учреждения.

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

4.8. Результаты проведения контрольно-переводных 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 проведения контрольно-переводных нормативов оформляются протоколы.

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

5.5. Протоколы контрольно-переводных 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 контрольно-переводные нормативы не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

7. Заключительные положения

7.1. При возникновении спорных вопросов спортсменов, 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 контрольно-переводных нормативов, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения результатов контрольно-переводных нормативов. Срок подачи заявления на апелляцию – не позднее следующего дня после объявления результатов.

Приложение
к Положению о порядке проведения контрольно-переводных нормативов
в ГБУ ДО СШОР «Манеж»

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
№ 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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					
№ 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 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
------	---	---	---	--------------	----------------	----------------

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 3x10	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)	T-1	T-2	T-3	T-4	T-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»				