



УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ДБУ ДОСНОР «Манеж»  
А.С.Максимов  
2024 г.

## РЕГЛАМЕНТ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий регламент приема контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической подготовке (далее – КПН) по виду спорта «спортивная аэробика» Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) регулирует организацию приема КПН для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.2. Целью приема КПН является оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.3. КПН включают в себя требования на основании Программы спортивной подготовки (далее – Программа) и утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «спортивная аэробика».

1.4. КПН являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.

1.5. К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов/периодов спортивной подготовки.

1.6. Результаты приема КПН рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Педагогическому совету к согласованию на основании представленных Протоколов КПН.

1.7. По итогам приема КПН обучающиеся (спортсмены) переводятся с 1 января на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.8. Поступающие лица, выполнившие нормативные требования зачисляются 1 января приказом директора Учреждения на соответствующий этап/период спортивной подготовки при наличии вакантных мест.

1.9. Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.

### II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

#### ГРАФИК приема КПН

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер	Место проведения	Состав приемной комиссии
1	24.10.2024	По расписанию учебно-тренировочных занятий	НП-1	Меринова Л.Н.	г. Ломоносов	<b>Председатель комиссии:</b> Серикова А.В. <b>Секретарь комиссии:</b> Перцева А.А. <b>Члены комиссии:</b>
2	24.10.2024		НП-2	Меринова Л.Н.	Ораниенбаумский пр., д.40	
3	30.10.2024		НП-2	Чупарева З.Н.		
4	17.10.2024		Т-1	Серикова А.В.	ФОК «Газпром»	
5	30.10.2024		Т-2	Чупарева З.Н.		



6	17.10.2024		Т-3	Серикова А.В.		Чупарева З.Н. Ильин А.А. Меринова Л.Н.
7	30.10.2024		Т-4	Чупарева З.Н.		
8	17.10.2024		Т-5	Серикова А.В.		
9	17.10.2024		СС-2	Серикова А.В.		

### III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ 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

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В  
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП/ПЕРИОД  
(СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ 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				
		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



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В  
ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ 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»			