

Положение о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов ГБУ КО «СШОР «Олимп»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов ГБУ КО «СШОР «Олимп» (далее – учреждение) разработано в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом учреждения, Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Программами спортивной подготовки по видам спорта и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации спортсменов и их перевод по итогам года на следующий этап (период) прохождения спортивной подготовки.

1.2. Критерием освоения Программы спортивной подготовки по видам спорта, качества тренированности спортсменов являются результаты выполнения контрольно - переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

1.3. Виды аттестации спортсменов: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится по итогам тренировочного года для перевода спортсмена на следующий год тренировок, на одном из этапов спортивной подготовки.

Итоговая аттестация проводится по завершению прохождения Программы спортивной подготовки.

2. Основные задачи промежуточной аттестации.

2.1. Основные задачи проведения промежуточной (итоговой) аттестации:

- упорядочение контроля над тренировочным процессом
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы спортивной подготовки по видам спорта в рамках тренировочного года в целом;
- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки спортсменов;
- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;
- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническими навыками;
- перевод спортсменов на следующий год или этап тренировок спортивной подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программ, культивируемых в учреждении.

3. Форма, порядок и периодичность проведения аттестации.

3.1. Формы, порядок, условия проведения аттестации спортсменов определяются годовыми тренировочными планами и программами.

3.2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.3. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.4. Содержание промежуточной и итоговой аттестации должно соответствовать целям и задачам Программ спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки

спортсменов, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения Программы подготовки, уровень развития спортивных способностей.

3.5. Спортсмены, освоившие в полном объёме Программу спортивной подготовки по виду спорта текущего года и выполнившие все тесты контрольно - переводных нормативов, переводятся на следующий год или этап спортивной подготовки.

3.6. Если на одном из этапов (периодов) спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период) спортивной подготовки не допускается.

3.7. Спортсменам, которые не выполнили предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде) спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения, осуществляющей спортивную подготовку.

Такие спортсмены могут решением Тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе (периоде) или переводиться на платную основу в спортивно-оздоровительную группу.

3.8. Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача.

3.9. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать позднее.

3.10. Спортсмены, пропустившие по независящим от них обстоятельствам 2/3 тренировочного времени, не аттестуются. Вопрос об аттестации таких спортсменов решается в индивидуальном порядке директором учреждения по согласованию с родителями (законными представителями) спортсмена.

4. Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации.

4.1. Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Итоговая аттестация – по завершению прохождения Программы спортивной подготовки.

4.2. Для проведения промежуточной (итоговой) аттестации в учреждении приказом директора создаётся приемная комиссия в составе не менее трех человек, в которую входит директор, зам. директора, тренеры.

4.3. Порядок и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждаются приказом директора.

4.4. График, порядок и формы проведения промежуточной аттестации доводится до сведения спортсменов не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации.

4.5. В качестве форм промежуточной аттестации могут быть:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований;
- тестирование (контрольно-переводные нормативы).

4.6. Для проведения аттестации тренер готовит: спортивный инвентарь, место проведения, протокол участия спортсменов в контрольных испытаниях.

4.7. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольных испытаний у спортсменов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных нормативов спортсменом. Испытания, принимаемые у спортсменов, оформляются протоколами, которые хранятся в делах учреждения.

Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору, и служит основанием для приказа о переводе спортсмена на следующий год (этап) спортивной подготовки.

4.8. Оценка показателей промежуточной (итоговой) аттестации проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапами (периодами) спортивной подготовки:

- по виду спорта плавание (см. Приложение №1);
- по виду спорта хоккей (см. Приложение №2);
- по виду спорта фигурное катание на коньках (см. Приложение № 3);
- по виду спорта бадминтон (см. Приложение № 4).

4.9. На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выдаче документа установленного образца о прохождении спортивной подготовки по виду спорта, где указывается год зачисления в учреждение, наличие спортивного разряда, год окончания и др.

5. Документация промежуточной (итоговой) аттестации

5.1. Результаты аттестации анализируются администрацией и доводятся до всех тренеров на Тренерском совете.

5.2. Система оценок устанавливается в соответствии с программой по виду спорта: в виде «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «плавание»

Контрольные нормативы на начально - подготовительном этапе первого года прохождения спортивной подготовки (для перевода на второй год прохождения спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая и специальная физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг (м) не менее	3.8	3.3
Наклон вперёд стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	10.0	10.5
Техническое мастерство		
Длина скольжения (м) не менее	6	6
Дистанция 25 метров в плавании:		
1. кроль на груди	Проплыть дистанцию технически правильно	
2. кроль на спине		

Контрольные нормативы на начально - подготовительном этапе второго года прохождения спортивной подготовки (для перевода на третий год прохождения спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая и специальная физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг (м) не менее	3.9	3.4
Наклон вперёд стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	9.8	10.3
Техническое мастерство		
Длина скольжения (м) не менее	6	6
Дистанция 100 метров комплексное плавание	Проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	
Спортивный разряд	3 юношески 2 юношеский	

Контрольные нормативы на начально - подготовительном этапе третьего года прохождения спортивной подготовки для перевода на тренировочный этап

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая и специальная физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	9.5	10.0
Бросок набивного мяча 1 кг. (м) не менее	4.0	3.5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно ниже уровня возвышения	
Выкрут прямых рук вперед-назад не более	Ширина хвата не более 60 см	
Техническое мастерство		
Плавание 100 м (комплексное плавание)	Проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	
Участие в официальных спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место (указать наилучший результат)		
Спортивный разряд	1 юношеский разряд 2 юношеский (прошедшие этап НПЗ)	

Контрольные нормативы на тренировочном этапе прохождения спортивной подготовки
Юноши

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая и специальная физическая подготовка					
Прыжок в длину с места (см) не менее	-	-	170	175	170
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м) не менее	4.2	4.5	5.0	5.0	5.3
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5
Подтягивание на перекладине не менее (раз)	-	-	-	-	6
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно ниже уровня возвышения			-	-
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, раз в см.) не более	60	55	50	50	45
Техническое мастерство					
Проплывание дистанции 200 метров комплексное плавание	+	+	+	+	+
Спортивный разряд	1юн	III разр.	II разр.	I разр.	КМС
Участие в официальных спортивных соревнованиях					
Наименование, дата, место проведения, занятое место (указать наилучший результат)					

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 5 года являются приемными на этап спортивного совершенствования

**Контрольные нормативы на тренировочном этапе прохождения
спортивной подготовки**

Девушки

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая и специальная физическая подготовка					
Прыжок в длину с места (см) не менее	-	-	145	150	155
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м) не менее	3.7	3.9	4.0	4.3	4.5
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Подтягивание на перекладине не менее (раз)	-	-	-	-	4
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно ниже уровня возвышения			-	-
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, раз в см.) не более	60				
Техническое мастерство					
Проплавание дистанции 200 метров комплексное плавание	+	+	+	+	+
Спортивный разряд	1 юн	III разр.	II разр.	I разр.	КМС
Участие в официальных спортивных соревнованиях					
Наименование, дата, место проведения, занятое место (указать наилучший результат)					

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 5 года являются приемными на этап спортивного совершенствования

Спортсмен этапа спортивного совершенствования считается аттестованным если:

- имеют положительную динамику роста спортивных результатов, подтвержденную протоколами участия в спортивных соревнованиях;
- выполнения норматива не ниже КМС на официальных соревнованиях в течение тренировочного года.

При выполнении контрольных нормативов этапа спортивного совершенствования спортсмен переводится на этап высшего спортивного мастерства.

Контрольные нормативы для юношей и девушек для перевода на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая и специальная физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м (сек) не более	9.5	10.0
Бросок набивного мяча 1 кг. (м) не менее	7,5	5,3
Прыжок в длину с места не менее	190 см	170 см
Подтягивание на перекладине не менее	9 раз	6 раз
Статическая сила при имитации гребка на суше не менее	37 кг	28 кг
Выкрут прямых рук вперед-назад не более	Ширина хвата не более 40 см	Ширина хвата не более 45 см
Техническое мастерство		
Плавание 200 м (комплексное плавание) оценка техники плавания, стартов и поворотов на дистанции.	+	+
Спортивное звание МС, МСМК		

Спортсмен этапа высшего спортивного совершенствования считается аттестованным если:

- имеют положительную динамику роста спортивных результатов, подтвержденную протоколами участия в спортивных соревнованиях;
- выполнения норматива не ниже МС на официальных соревнованиях в течение тренировочного года.

Методика проведения контрольных тестирований

Для определения уровня общей физической подготовленности спортсменов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берет один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладет кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладет его за линию финиша.

Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата.

Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата.

Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперед – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка).

Спортсмен выполняет выкрут прямых рук вперед - назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата.

Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «хоккей»

Контрольные нормативы для перевода в группу начальной подготовки второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,68 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,76 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,68с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,76 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 142 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 138 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 32 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,85 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,94 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,39 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,48 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 12,08 с)	Челночный бег 4x9 м (не более 13,17 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,85 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,19 с)

Контрольные нормативы для перевода в группу начальной подготовки третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,21 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,18 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,21 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,18 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 156 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 151 см)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,16 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,14 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,05 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,03 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 10,08 с)	Челночный бег 4x9 м (не более 11,85 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,06 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 15,47 с)

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,72 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6,6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 6,16 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,82 с)
	Бег 400 м (не более 81,4 с)	Бег 400 м (не более 103,4 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 9 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 6 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м

Координационные способности	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 18,04 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 19,25 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 29,7 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 35,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,51 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,72 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,73 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,16 с)
	Бег 400 м (не более 64,9 с)	Бег 400 м (не более 81,4 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 9 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 11 м 88 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 23,1с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 50,6 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 19 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 29,7 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Контрольные нормативы на начально - подготовительном этапе 1 года

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м не более (с)	7,8	7,8
Челночный бег 3 х 10 м не более (с)	9,9	10,0
Прыжок в длину с места не менее (см)	97	98
Прыжок вверх с места не менее (см)	22	20
Подъем туловища из положения лежа за 60 с не менее (раз)	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с не менее (раз)	9	5
Специальная физическая подготовка		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее (раз)	47	47
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с не менее (раз)	28	28
Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более (см)	55	55
Вид спорта фигурное катание. Ледовая подготовка		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
Шаги: «вальсовая тройка» (в обе стороны)	<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>	
Прыжок: «Перекидной» (с хода)		
Скольжение: «Ласточка» по прямой, вперед и назад (на 5 счетов)		
Скольжение: «Пистолетик» по прямой, вперед и назад (на 5 счетов)		
Вращение: стоя на одной ноге (с хода, не менее 3-х оборотов)		
Хореографическая подготовка - получить зачет		
Теория и методика физической культуры и спорта		
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренных для данного этапа – форма контроля устанавливается тренером- преподавателем	Зачет (не зачет)	

Контрольные нормативы на начально - подготовительном этапе 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м не более (с)	7,8	7,8
Челночный бег 3 x 10 м не более (с)	9,9	10,0
Прыжок в длину с места не менее (см)	97	98
Прыжок вверх с места не менее (см)	22	20
Подъем туловища из положения лежа за 60 с не менее (раз)	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с не менее (раз)	9	5
Специальная физическая подготовка		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее (раз)	47	47
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с не менее (раз)	28	28
Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более (см)	55	55
Вид спорта фигурное катание. Ледовая подготовка		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
Прыжок: Сальхов в 1 оборот	<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>	
Каскад прыжков: 1Пр. + 1ПР		
Вращение: «стоя» (не менее 5-ти оборотов)		
Вращение: «волчок» (не менее 2-х оборотов)		
Спираль: «Ласточка» по кругу, вперед и назад (на 5 счетов)		
<i>Хореографическая подготовка - получить зачет</i>		
Теория и методика физической культуры и спорта		
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренных для данного этапа – форма контроля устанавливается тренером- преподавателем	Зачет (не зачет)	
Участие в спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место (указать 1 наилучший результат)		

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года являются приёмными для зачисления в тренировочные группы

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м не более (с)	7,8	7,8
Челночный бег 3 x 10 м не более (с)	9,9	10,0
Прыжок в длину с места не менее (см)	97	98
Прыжок вверх с места не менее (см)	22	20
Подъем туловища из положения лежа за 60 с не менее (раз)	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с не менее (раз)	9	5
Специальная физическая подготовка		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее (раз)	47	47
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с не менее (раз)	28	28
Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более (см)	55	55
Вид спорта фигурное катание. Ледовая подготовка		
<i>Обязательная техническая программа</i>	<i>Набрать 12 баллов – получить зачет</i>	
Прыжок: Риттбергер в 1 оборот		
Каскад прыжков: 1Пр. + 1Пр.		
Вращение: «волчок» 3 оборота + «винт» 5 оборотов		
Дорожка шагов (рисунок любой)		
Хореографическая подготовка	<i>- получить зачет</i>	
Теория и методика физической культуры и спорта		
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренных для данного этапа – форма контроля устанавливается тренером- преподавателем	Зачет (не зачет)	
Участие в спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место (указать 1 наилучший результат)		

Контрольные нормативы для тренировочных групп

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка +		
Бег 30 м не более (с)	6,8	7,0
Челночный бег 3 x 10 м не более (с)	9,0	9,1
Прыжок в длину с места не менее (см)	125	118
Прыжок вверх с места не менее (см)	29	26
Подъем туловища из положения лежа за 60 с не менее	13	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с не менее (раз)	14	8
Специальная физическая подготовка		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее (раз)	71	71
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с не менее (раз)	39	39
Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более (см)	45	35
Хореографическая подготовка - получить зачет		
Теория и методика физической культуры и спорта		
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренных для данного этапа – форма контроля устанавливается тренером-преподавателем	Зачет (не зачет)	
Вид спорта фигурное катание. Ледовая подготовка <i>Техническое мастерство</i> для тренировочных групп 1 года обучения		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
прыжок: Тулуп	<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>	
Комбинация прыжков: 1Л+1Р+О+1С		
Прыжок в 2 оборота (любой)		
Прыжок во вращение: любой (не менее 2-х оборотов)		
Дорожка шагов (рисунок любой)		
Участие в официальных спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
Выполнение нормативов ЕВСК		
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
<i>Техническое мастерство</i> для тренировочных групп 2 года обучения		
<i>Обязательная техническая программа</i>		
Прыжок: Риттбергер в 2 оборота	<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>	
Каскад прыжков: А+2Пр.		
Прыжок во вращение: «либелу» (не менее 6-ти оборотов)		
Комбинированное вращение 3+2 (не менее 3-х оборотов в каждой позиции)		
Дорожка шагов (рисунок любой)		
Участие в официальных спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
Выполнение нормативов ЕВСК		

Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<i>Техническое мастерство для тренировочных групп 3 года обучения</i>		
Обязательная техническая программа		<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>
Прыжок: Флип в 2 оборота		
Каскад прыжков: 2Р+2Пр. или 2Пр.+2Р		
Прыжок во вращение: «чинян» (не менее 6-ти оборотов)		
Комбинированное вращение 3+2 (не менее 3-х оборотов в каждой позиции)		
Дорожка шагов (рисунок любой)		
<i>Участие в официальных спортивных соревнованиях</i>		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
<i>Выполнение нормативов ЕВСК</i>		
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	
<i>Техническое мастерство для тренировочных групп 4 года обучения</i>		
Обязательная техническая программа		<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>
Прыжок: Лутц в 2 оборота		
Каскад прыжков: 2Ф+2Р или 2Л+2Р		
Вращение: «Заклон» (девушки, не менее 8-ми оборотов) «Либела со сменой ног» 6+6 (юноши)		
Комбинированное вращение 3+3 (не менее 3-х оборотов в каждой позиции)		
Дорожка шагов (рисунок любой, обязательно крюк или выкрюк, или скобка)		
<i>Участие в официальных спортивных соревнованиях</i>		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
<i>Выполнение нормативов ЕВСК</i>		
Спортивный разряд	II-I спортивный разряд	
<i>Техническое мастерство для тренировочных групп 5 года обучения</i>		
Обязательная техническая программа		<i>Набрать 15 баллов – получить зачет</i>
Прыжок: с шагов из короткой программы сезона		
Каскад прыжков: 2Ф+2Р		
Прыжок: Аксель в 2 оборота		
Прыжок во вращение: в «либелу» со сменой позиции (не менее 8-ми оборотов)		
Комбинированное вращение 3+3 (не менее 2-х оборотов в каждой позиции)		
<i>Участие в официальных спортивных соревнованиях</i>		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
<i>Выполнение нормативов ЕВСК</i>		
Спортивный разряд	I спортивный разряд КМС	
<i>Примечание: + - норматив ОФП считается выполненным при улучшении показателей</i>		

**Контрольные нормативы для юношей и девушек на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег 30 м не более (с)	6,0	6,3

Челночный бег 3 x 10 м не более (с)	8,3	8,5
Прыжок в длину с места не менее (см)	181	171
Прыжок вверх с места не менее (см)	41	35
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы не менее (см)	386	311
Подтягивание из виса на перекладине не менее	10	6
Специальная физическая подготовка		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее	170	170
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с не менее	85	85
Хореографическая подготовка - получить зачет		
Теория и методика физической культуры и спорта		
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренных для данного этапа – форма контроля устанавливается тренером-преподавателем	Зачет (не зачет)	
Вид спорта фигурное катание. Ледовая подготовка Техническое мастерство для групп ССМ 1 года обучения		
Обязательная техническая программа		<i>Набрать 12 баллов – получить зачет</i>
Прыжок: в 3 оборота (любой)		
Каскад прыжков: 2А+2Пр		
Прыжок во вращение: любой (не менее 8-ми оборотов)		
Комбинированное вращение 3+3 (не менее 2-х оборотов в каждой позиции)		
Техническое мастерство для групп ССМ 2 года обучения		
Обязательная техническая программа		<i>Набрать 12 баллов – получить зачет</i>
Прыжок: Тулуп в 3 оборота или Сальхов в 3 оборота		
Каскад прыжков: 3Т+2Пр.		
Прыжок во вращение: любой (не менее 8-ми оборотов)		
Комбинированное вращение 3+3 (не менее 2-х оборотов в каждой позиции)		
Участие в официальных спортивных соревнованиях		
Наименование, дата, место проведения, занятое место, (указать 3 лучших результата)		
Выполнение нормативов ЕВСК		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<i>Примечание: + - норматив ОФП считается выполненным при улучшении показателей</i>		

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «бадминтон»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	