

УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования Ставропольского края
«Спортивная школа олимпийского резерва
по художественной гимнастике»

А.В. Олейников
от « 1 » 03 2023 г.



**Порядок проведения приема обучающихся по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки
ГБУ ДО СК «СШОР по художественной гимнастике»**

I. Общие положения

1. Локальный нормативный акт «Порядок проведения приема обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО СК «СШОР по художественной гимнастике» (далее - Порядок) регламентирует проведение индивидуального отбора граждан Российской Федерации (далее - граждан) в государственное бюджетное учреждение Ставропольского края «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике» (далее - организация) на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - ДОПСР).

2. Прием в Организации осуществляется в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - ФССП);
- уставом Организации и иными нормативными правовыми актами документами Организации;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки ГБУ ДО СК «СШОР по художественной гимнастике»;

П. Организация приема граждан в Организацию

3. Прием на обучение проводится по принципу равных условий приема для всех поступающих по результатам индивидуального отбора.
4. При приеме на обучение Организацией обеспечивается соблюдение прав поступающих, прав родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, а также объективность оценки индивидуальных способностей поступающих.
5. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

6. Общее количество вакантных бюджетных мест в Организации определяется Учредителем в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований.

7. Организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на обучение на платной основе по договорам об образовании по ДОПСП.

8. График приема утверждается Организацией в рамках обозначенного основного периода приема и размещается на официальном сайте и информационном стенде Организации.

9. Прием в Организацию ведется приемной комиссией в соответствии с положением о ее деятельности и иными локальными нормативными актами Организации.

10. Поступающим, родителям (законным представителям) несовершеннолетних поступающих рекомендуется ознакомиться на сайте Организации или на информационном стенде со следующими локальными нормативными актами и информацией:

- Уставом Организации;
- лицензией на право ведения образовательной деятельности;
- ДОПСП, содержащими требования к минимальному возрасту и уровню спортивной квалификации, перечень вступительных (индивидуальных) испытаний с нормативами по общей физической и специальной физической подготовки для соответствующего этапа спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в Организации;
- системой оценок, применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих;
- положениями о приемной и апелляционной комиссиях;
- правилами внутреннего распорядка обучающихся;
- графиком работы приемной комиссии;

- сроками проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формами индивидуального отбора поступающих;
- требованиями, предъявляемыми к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;
- системой оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих;
- условиями и особенностями проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;
- сроками зачисления поступающих;
- образцом заявления о приеме на обучение по ДОПСП.

Ш. Прием заявлений и подача документов

11. Основанием для проведения процедуры приема, включая индивидуальный отбор, является заявление о приеме на обучение по ДОПСП, поданное в Организацию в установленные графиком приема сроки:

- совершеннолетним поступающим заполняется по форме в соответствии с Приложением 1;
- родителем (законным представителем) несовершеннолетнего поступающего заполняется по форме в соответствии с Приложением 2;

12. При подаче заявления о приеме представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении поступающего;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

в) документ, подтверждающий родство родителя с несовершеннолетним поступающим, или об установлении опеки или попечительства законного представителя над несовершеннолетним поступающим;

г) СНИЛС поступающего;

д) медицинское заключение о допуске поступающего к прохождению спортивной подготовки;

е) две фотографии поступающего, соответствующие возрасту поступающего на момент подачи заявления, в чёрно-белом или цветном исполнении размером 30x40 мм или 35x45 мм с чётким изображением лица строго в анфас без головного убора;

ж) документы о присвоении спортивного разряда (звания) (при поступлении на обучение на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства (при наличии));

з) зачетная классификационная книжка (при наличии);

и) справка об обучении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в иной организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, либо документ о прохождении спортивной подготовки в иной организации, входящей в систему спортивной подготовки (при наличии);

к) документы, подтверждающие наличие поступающего индивидуальных достижений (грамоты и (или) протоколы выступлений поступающего на соревнованиях текущего спортивного сезона различного уровня, и др.) (при наличии).

13. Документы, указанные в пункте 17 Порядка, подаются лично в приемную комиссию Организации по фактическому адресу (можно ознакомиться на официальном сайте учреждения);

14. Организация осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по ДОПСП персональных данных поступающих и родителей

(законных представителей) несовершеннолетних поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

15. Заявления и прилагаемые к нему документы, поступившие в приемную комиссию после окончания установленного Учреждением срока приема документов, не рассматриваются.

16. Очередность рассмотрения заявления и документов, указанных в пункте 12 Порядка, осуществляется в порядке их поступления.

17. После проверки данных и регистрации заявления в течение 25 рабочих дней поступающему назначаются место и время проведения индивидуального отбора.

18. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все поданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

19. Личные дела поступающих хранятся в Организации не менее трех месяцев с начала объявления приема в Организацию.

IV. Основания для отказа в приеме документов

20. Основаниями для отказа в приеме документов являются следующие факты:

- заявление о приеме на обучение по ДОПСП поступило в Организацию в сроки, отличные от сроков, утвержденных графиком приема;
- за получением услуги обратилось лицо, не соответствующее перечню лиц, указанных в пункте 11 Порядка, как подающее заявление;
- согласно медицинскому заключению, предоставленному в соответствии с пунктом 12 Порядка, у поступающего имеются противопоказания к занятиям соответствующим видом спорта;
- текст заявления или его части не поддаются прочтению;

- в заявлении содержатся подчистки, приписки, зачеркнутые слова и иные исправления;
- документы, предоставленные поступающим, родителем (законным представителем) несовершеннолетнего поступающего, не соответствуют требованиям пункта 12 Порядка, а именно:
 - поступающий, родитель (законный представитель) несовершеннолетнего поступающего не предоставил полный пакет документов в соответствии с пунктом 12 Порядка;
 - поступающий не достиг возраста, необходимого для зачисления в Организацию на соответствующий этап ДОПСП;
 - уровень спортивной квалификации поступающего не соответствует требованиям к заявленному этапу спортивной подготовки.

V. Организация и проведение индивидуального отбора

21. К участию в индивидуальном отборе допускаются поступающие, заявления и документы которых были зарегистрированы и приняты Организацией.
22. Индивидуальный отбор проводится по спискам, составленным секретарем приемной комиссии.
23. Результаты индивидуального отбора заносятся в протокол. Протокол подписывают все члены комиссии.
24. Индивидуальный отбор проходит в следующих формах:
 - просмотр поступающих - оценивание поступающего по показателям (Приложение № 3);
 - тестирование поступающих - сдача нормативов общей физической подготовки (Приложение № 4 - № 8).
25. Индивидуальный отбор на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» проходит в форме тестирования поступающих - сдача нормативов

общей физической и специальной физической подготовки (Приложения № 4 - № 8).

26. Показатели, упражнения, нормативы для проведения индивидуального отбора на дополнительную общеразвивающую программу составляются Организацией самостоятельно.

27. Упражнения, нормативы для проведения индивидуального отбора на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки определяются Организацией самостоятельно с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки.

28. Для прохождения индивидуального отбора поступающие должны явиться в указанные в уведомлении дату, время и место проведения индивидуального отбора, иметь с собой чистую спортивную форму, спортивную обувь, а также индивидуальную бутылку с питьевой, негазированной водой.

29. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя Организации.

30. Результаты индивидуального отбора поступающих рассматриваются на заседании приемной комиссии. По итогу заседания приемной комиссии формируется рейтинг поступающих.

31. Прошедшими индивидуальный отбор по дополнительным общеобразовательным программам считаются поступающие, набравшие необходимый минимальный средний балл - 3,5 балла и больше.

32. В случае, если количество участников индивидуального отбора превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

33. Поступающие, не явившиеся в установленный срок на

индивидуальный отбор по уважительным причинам, допускаются по решению приемной комиссии для индивидуального отбора в другой день в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

34. Уважительными причинами пропуска индивидуального отбора являются:

35. болезнь поступающего (подтверждается предъявлением заверенной печатью справки о болезни из медицинского учреждения, имеющего действующую лицензию на осуществление медицинской деятельности,);

36. официальный вызов на спортивные соревнования и (или) учебно-тренировочные мероприятия;

37. чрезвычайные обстоятельства — обстоятельства, наступление которых не могли быть предотвращены поступающим, и явившиеся причиной пропуска индивидуального отбора (форс-мажор).

38. Поступающие, не явившиеся на индивидуальный отбор без уважительной причины, к участию в индивидуальном отборе не допускаются и автоматически исключаются из списка поступающих в Организацию,

39. Результаты индивидуального отбора поступающих публикуются не позднее чем через три рабочих дня после заседания приемной комиссии на официальном сайте Организации и информационном стенде приемной комиссии.

40. Поступающие, родители (законные представители) поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора посредством заявления в свободной форме с указанием причины несогласия. С положением об апелляционной комиссии можно ознакомиться на официальном сайте Организации.

41. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются

поступающие и (или) родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающих, родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения.

42. В случае принятия решения апелляционной комиссией о целесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция, повторный индивидуальный отбор проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих, не допускается.

VI. Завершение приема в Организацию

43. Информация о приеме в Организацию или отказе в приеме в Организацию направляется лично или на адрес электронной почты, указанной в заявлении;

44. Основаниями для отказа в приеме в Организацию являются следующие факты:

- отсутствие в Организации свободных вакантных мест на заявленную ДОПСП;
- неявка поступающего для прохождения процедуры индивидуального отбора;
- неудовлетворительные результаты вступительных (индивидуальных) испытаний поступающего;
- на момент подачи заявления у поступающего имеются действующие санкции за нарушение Общероссийских антидопинговых правил.

45. Успешно прошедшие индивидуальный отбор и рекомендованные к зачислению приемной комиссией поступающие подлежат зачислению в

Организацию на обучение по ДОПСП, которое оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии.

46. В случае если поступающий ранее проходил обучение по ДОПСП в другой Организации, необходимо до момента издания приказа о зачислении предоставить в Организацию приказ об отчислении из предыдущей Организации.

47. Поступающие, успешно прошедшие индивидуальный отбор, но не зачисленные в Организацию по итогам приема на бюджетные места, могут быть рекомендованы приемной комиссией к зачислению на освободившиеся бюджетные места в течение двух месяцев с момента окончания приема, в соответствии с ранее сформированным рейтингом.

VII. Дополнительный прием

48. При наличии вакантных бюджетных мест после основного приема или появлении вакантных бюджетных мест в течение учебно-тренировочного года в Организации проводится дополнительный прием поступающих.

49. Дополнительный прием поступающих осуществляется в сроки, устанавливаемые Организацией, и в соответствии с правилами основного приема.

50. Результатом дополнительного приема может быть зачисление в Организацию или отказ в приеме в Организацию в соответствии с разделом VI.

Приложение № 1 к Порядку проведения приема обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО СК «СШОР по художественной гимнастике»

Директору

_____ (наименование Организации)

_____ (ФИО Директора Организации) от

_____ (фамилия, имя, отчество (при наличии) поступающего)

_____ (Дата и месторождения поступающего)

Паспортные данные: серия _____

№ _____ выдан _____

Адрес места жительства: _____

Контактный телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

Заявление

Прошу принять меня в

_____ (наименование Организации)

для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____

_____ (вид спорта)

на этап спортивной подготовки _____

С Уставом Организации, сведениями о лицензии на осуществление образовательной деятельности, с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, с правилами внутреннего распорядка, порядком проведения приема обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и другими нормативными локальными актами Учреждения, ознакомлен(а).

Даю бессрочное согласие (до его отзыва мною):

- на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего;
- на использование и обработку моих персональных данных при осуществлении административных процедур в рамках предоставления услуги «Прием в организации дополнительного образования и организации, осуществляющие спортивную подготовку в Московской области». Отзыв настоящего согласия в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», осуществляется на основании моего заявления.

_____ 20__ г.

(подпись)

Приложение № 2 к Порядку проведения приема обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО СК «СШОР по художественной гимнастике»

Директору

_____ (наименование Организации)

_____ (ФИО Директора Организации) от

_____ (фамилия, имя, отчество (при наличии) родителя (законного представителя))

Паспортные данные: серия _____

№ _____ выдан _____

_____ Адрес места жительства родителя (законного представителя): _____

_____ Контактный телефон, адрес электронной почты родителя (законного представителя) _____

_____ Контактный телефон, адрес электронной почты несовершеннолетнего поступающего _____

Заявление

Я,

_____ (фамилия, имя, отчество (при наличии) родителя (законного представителя) поступающего)

прошу зачислить несовершеннолетнего(ую) _____

_____ (фамилия, имя, отчество (при наличии) несовершеннолетнего поступающего, Дата и место рождения)

для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____

_____ (вид спорта)

на этап спортивной подготовки _____

С Уставом Организации, сведениями о лицензии на осуществление образовательной деятельности, с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, с правилами внутреннего распорядка, порядком проведения приема обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и другими нормативными локальными актами Учреждения, ознакомлен(а).

Даю бессрочное согласие (до его отзыва мною):

- на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего;
- на использование и обработку моих персональных данных при осуществлении административных процедур в рамках предоставления услуги «Прием в организации дополнительного образования и организации, осуществляющие спортивную подготовку в Московской области». Отзыв настоящего согласия в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», осуществляется на основании моего заявления.

_____ 20__ г.

(подпись)

1-й показатель «Тип телосложения»

3 балла	2 балла	1 балл
<p>Эктоморфный тип (худощавый)</p> <p>Узкокостная</p> <p>С нормальным или слегка удлиненным корпусом</p> <p>С узкими или в норме плечами</p> <p>С удлиненными ровными ногами</p> <p>С такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук</p> <p>Голова и шея пропорциональны телу</p>	<p>Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)</p> <p>Не очень широкая грудная клетка и плечи</p> <p>С пропорциональными ровными ногами</p> <p>Мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей</p> <p>Подкожной жировой клетчатки немного</p> <p>Голова и шея пропорциональны телу</p>	<p>Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)</p> <p>Грудная клетка широкая, такая же талия</p> <p>С широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз</p> <p>Массивные бедра. крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти</p> <p>Голова: непропорциональная большая голова, голова угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок</p> <p>Шея: короткая и широкая</p>

2-й показатель «Осанка»

3 балла	2 балла	1 балл
<p>Изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на</p>	<p>Незначительный изгиб в поясничном отделе. Незначительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища.</p> <p>Допускается при X-</p>	<p>искривленный позвоночник:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выраженный кифоз (сутулость или «круглая спина») - гиперлордоз («седлообразная поясница») - выраженный сколиоз второй и третьей степени (выраженный

<p>середины площади опоры.</p>	<p>образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между голенями и бедрами не должно превышать 3-3,5 см.</p>	<p>асимметрия лопаток)</p> <p>Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками</p> <p>Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией ребер. выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь). заметное западение грудины (воронкообразная деформация).</p> <p>Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги.</p> <p>Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы</p>
--------------------------------	--	---

Нормативы общей физической подготовки для зачисления девочек 5-6 лет.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Нормативы для девочек 5-6			
1. Активная гибкость (упражнения выполняются самостоятельно)			
1.1	«Складка». балл И.п. сед ноги вместе, руки вверх. Наклон вперед, коснуться пальцами рук стоп, удержание 5 счетов	балл	«5» ноги прямые, руки держатся за пятки, живот касается бедер; «4» ноги чуть согнуты, касание кистями стоп; «3» ноги согнуты в коленях, спина сутулая, нет касания кистями стоп.
1.2	«Лягушка» И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга, руки вперед	балл	«5» бедра, таз и пятки касаются пола; «4» таз поднят от пола не более 7 см, пятки касаются пола, либо подняты не более 2 см; «3» таз высоко (15 см и выше) поднят от пола, пятки не касаются пола.
1.3	«Кольцо» И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре перед грудью. Прогиб назад, касание головой стоп	балл	«5» касание головой стоп, таз касается пола; «4» таз касается пола, от головы до стоп не более 10 см; «3» таз не касается пола, от головы до стоп более 10 см.
2. Пассивная гибкость (упражнения выполняются с помощью)			
2.1	И.п. лежа на спине. Подъем прямой ноги вперед, другая прижата к полу. Таз строго перпендикулярно к поднимаемой ноге. Выполняется на правую и левую ногу	балл	«5» подъем ноги более 90°; «4» подъем ноги на 90°; «3» подъем ноги менее 90°.
2.2	И.п. лежа на животе. Кисти сложены в замок. Отведение рук назад. (Тренер-преподаватель одной рукой удерживает грудной отдел	балл	«5» отведение рук более 30°, есть ощутимый прогиб в грудном отделе; «4» отведение рук на 30° (руки заводятся за затылок); «3» отведение рук менее 20° (руки около ушей).

	поступающего, другой рукой отводит руки, сцепленные в «замок»)		
2.3	Прыжковая дорожка Толчком двумя три прыжка ноги вместе на ориентиры, четвертый прыжок через ориентир.	балл	«5» слитное выполнение всех прыжков; «4» нет слитного выполнения прыжков (с остановками и топтанием на месте) либо нет перепрыгивания последнего ориентира; «3» прыжки толчком одной, нет попадания на ориентир либо нет перепрыгивания последнего ориентира.
2.4	Повтор ритма, заданного экзаменующим с помощью хлопков.	балл	«5» полное воспроизведение звукового рисунка; «4» одна ошибка в ритме звукового рисунка; «3» нет звукового рисунка, количество хлопков совпадает.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек до одного года обучения (6-7 лет)			
1.1	Фиксация наклона в седе, ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3	Исходное положение — стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
1.4	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа не требуется.
2. Нормативы для девочек свыше одного года обучения (7-8 лет)			
2.1	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4	Шпагаты с правой	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым

	и левой ноги		бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.5	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости,

			скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек (с 8 лет)			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»- фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3»- фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»- недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»- отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз;

			«1» – 5 раз.
1.5	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.
1.10	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от

	<p>плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.</p>		<p>плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	<p>Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований</p>
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
2.1	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для юниорок (с 12 лет)			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170–180°, боком к опоре (правой/левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога

			сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
1.4	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 5 с и более; «4»-сохранение равновесия 4 с; «3»-сохранение равновесия 3 с; «2»- сохранение равновесия 2 с; «1»- сохранение равновесия 1 с.
1.8	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5»-амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4»-амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3»-амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2»-амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1»-амплитуда 145°.
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5»-амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4»-амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3»- амплитуда 160°-145°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»- амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.

1.10	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135°.
1.11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»–вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»–завершение переката на плече противоположной руки; «1»–завершение переката на спине.
1.13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
2.1	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для женщин (с 14 лет)			
1.1	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.2	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре за 5 с (правой/левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
1.3	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

	шпагат за 15 с		«5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 8 с; «4»-сохранение равновесия 7 с; «3»-сохранение равновесия 6 с; «2»- сохранение равновесия 5 с; «1»- сохранение равновесия 4 с.
1.7	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с	балл	«5»–амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4»–амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3»– амплитуда 160°-145°; «2»–амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»– амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз

			<p>движения;</p> <p>«3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1»–амплитуда всего движения менее 135°.</p>
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой /левой рукой	балл	<p>«5»–переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>«4»–вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>«3»–переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;</p> <p>«2»– переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>«1»– переброски со значительным схождением с места , на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p>
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. Тоже упражнение другой рукой	балл	<p>«5»– 3-4 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4»–3-4 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3»– 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>«2»–3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>«1»– 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.</p>
2.1	<p>2. Уровень спортивной квалификации</p> <p>Спортивное звание «Мастер спорта России» и выше</p>		