

**Правила приема
для прохождения спортивной подготовки
в МБУДО «Всеволожская спортивная школа» СП пос. им Морозова**

Условия приема в 2026 году:

Программа спортивной подготовки «ТХЭКВОНДО»
Минимальный возраст зачисления с 7 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **20**
Сроки приема документов (заявок на отбор):

Программа спортивной подготовки «БОКС»
Минимальный возраст зачисления с 9 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **20**
Сроки приема документов (заявок на отбор):

Программа спортивной подготовки «ДЗЮДО»
Минимальный возраст зачисления с 7 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **20**
Сроки приема документов (заявок на отбор):

Программа спортивной подготовки «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
Минимальный возраст зачисления с 6 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **5**
Сроки приема документов (заявок на отбор):

Программа спортивной подготовки «ФУТБОЛ»
Минимальный возраст зачисления с 7 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **56**

Программа спортивной подготовки «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»
Минимальный возраст зачисления с 9 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **10**

Программа спортивной подготовки «САМБО»
Минимальный возраст зачисления с 10 лет
Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **6**

Сроки приема документов (заявок на отбор): **с 03 августа по 24 августа 2026 г.**

Приемная комиссия структурного подразделения пос.им.Морозова принимает **заявки** на участие в индивидуальном отборе по электронной почте e-mail: 230503@list.ru по следующей форме:

ФИО участника индивидуального отбора	Дата рождения	Вид спорта (отделение)	Разряд или норма (при наличии)	Наименование организации, в которой участник отбора занимался ранее	ФИО родителя, законного представителя	Контактный телефон
	С Уставом и локальными нормативными актами Учреждения ознакомлен(а) и согласен(а) (информация на сайте: http://vsev-sport.ru/документы/ . Согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего. С Положением о защите персональных данных в МБУ «ЦПСР» ознакомлен(а), права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.					

Консультации по телефону **8(81370)-38-383, 8(81370)-38-350** ежедневно с понедельника по пятницу с 11:00 до 13:00. или по эл. почте: 230503@list.ru

Место и время подачи документов на зачисление

Документы лиц, прошедших отбор для прохождения программ спортивной подготовки, необходимо предоставить с **01.09 по 11.09.2026** г о д а в структурное подразделение МБУДО «Всеволожская спортивная школа» пос.им.Морозова, ФОК, ул. Чекалова, д.3 Литер А.

Сроки и форма индивидуального отбора

Сдача нормативов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта по расписанию в период

с 24 августа по 11 сентября 2026 года

ФОК пос.им.Морозова (физкультурно-оздоровительный комплекс):

Адрес: ЛО, Всеволожский район, пос.им.Морозова,

ул. Чекалова, д. 3, Литер А.

По результатам обработки **заявок** на индивидуальный отбор лиц, планирующих прохождение спортивной подготовки, расписание проведения индивидуального отбора будет опубликовано на сайте не позднее **24 августа 2026 г.**

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ МБУДО «Всеволожская спортивная школа» НА СЕЗОН 2026-2027 БОКС

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с мин, с	не более	
			7.1	7.3
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м		не более	
			7.21	7.45
			не менее	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

ФУТБОЛ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "пляжный футбол"						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	

			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3. Бег на 30 м	с	-	-	-	не более 6,0	6,5
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 90	не менее 120	не менее 110	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"						
2.1. Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35	не более 2,50	не более 2,30	не более 2,40	
2.2. Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,40	не более 12,60	не более 12,20	не более 12,40	
2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 90	не менее 110	не менее 105	
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал", "пляжный футбол"						
3.1. Ведение мяча 10 м	с	-	-	не более 3,00	не более 3,20	
3.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	не более 8,60	не более 8,80	
3.3. Ведение мяча 3х10 м	с	-	-	не более 11,60	не более 11,80	
3.4. Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-	-	не менее 5	не менее 4	

Таблица N 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "ПОДА - футбол на электроколясках"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Передвижение на электроколяске по периметру площадки по часовой и против часовой стрелки (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.2.	Передвижение на электроколяске 60 м	количество раз	не менее 1	
1.3.	Исходное положение - сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске направо с остановкой на 90°, 180°, 270°, 360°	количество раз	не менее 2	
1.4.	Исходное положение - сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске налево с остановкой на 90°, 180°, 270°, 360°	количество раз	не менее 2	
1.5.	Челночная езда 10 м вперед передним ходом, возврат задним ходом 1x10 м, 1x15 м, 1x20 м	количество раз	не менее 1	
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча на электроколяске 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.2.	Ведение мяча на электроколяске с изменением направления 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	

ДЗЮДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.		количество раз	не менее	

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	10	8
--	----	---

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед 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 стопами 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, ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для лиц женского пола свыше года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа (6 лет)	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 (от 7 лет)	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" - не выполнен захват.
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - расстояние от пола до бедра более 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 открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении - удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 4 с; "2" - 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 тремя 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	Обязательная техническая программа	
3. Для лиц мужского пола первого года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола 5-10 см; "2" не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись"	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком к колену, руки в стороны	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; "4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для лиц мужского пола свыше года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см.
4.2.	"Мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения (5 счетов)	балл	"5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола до 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - удержание равновесия в течение 6 с; "4" - удержание равновесия в течение 4 с; "3" - удержание равновесия в течение 2 с; "2" - удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и 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 при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев, прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис углом из вися на гимнастической стенке	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.
5. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"
Для лиц мужского пола		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"

ТХЭКВОНДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ мужчины	девочки/ женщины	мальчики/ мужчины	девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2 '	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой Зев низким седе)	количество раз	-		не менее
			-	-	1 1

САМБО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

Сроки зачисления поступающих

Срок зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки –
С 01 сентября по 11 сентября 2026 года

Документы для зачисления

1. Заявление родителей поступающего, в том числе:

- копия свидетельства о рождении ребенка.
- документ о регистрации ребенка (форма 9) или копия паспорта.
- наличие медицинского допуска к занятиям избранным видом спорта;
- справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- копия СНИЛС;
- копия ОМС.

2. Договор о прохождении спортивной подготовки.

3. Фотография поступающего (3 штуки в формате 3x4 см).

4. Классификационная книжка (при наличии).

Количество бюджетных мест (всего) на 2026 год - 117

Количество вакантных бюджетных мест на 2026-2027 спортивный сезон
(с 01.09.2026)

ТХЭКВОНДО – 20

БОКС – 20

ДЗЮДО - 20

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА - 5

ФУТБОЛ – 56

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – 10

САМБО – 6

ИТОГО: 117

- на этап начальной подготовки – **117**
(обязательное тестирование)