

**Правила приема  
для прохождения спортивной подготовки  
в МБУДО «Всеволожская спортивная школа»  
СП ВСЕВОЛОЖСК 2026-2027**

**Условия приема:**

**Программа спортивной подготовки** «ВОЛЕЙБОЛ» (девочки)  
**Минимальный возраст зачисления** с 8 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **15**

**Программа спортивной подготовки** «БАСКЕТБОЛ»  
**Минимальный возраст зачисления** с 8 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **24**

**Программа спортивной подготовки** «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА»  
**Минимальный возраст зачисления** с 6 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **15**

**Программа спортивной подготовки** «ФУТБОЛ»  
**Минимальный возраст зачисления** с 7 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **45**

**Программа спортивной подготовки** «ДЗЮДО»  
**Минимальный возраст зачисления** с 7 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **12**

**Программа спортивной подготовки** «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
**Минимальный возраст зачисления** с 7 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **14**  
(занятия в пос Ново-Девяткино)

**Программа спортивной подготовки** «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
**Минимальный возраст зачисления** с 9 лет, 11 лет и старше  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **6**

**Программа спортивной подготовки** «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
**Минимальный возраст зачисления** 7 лет  
**Этап спортивной подготовки** Группа начальной подготовки  
**Количество вакантных бюджетных мест для поступающих** **14**

Приемная комиссия Всеволожского структурного подразделения принимает заявки на участие в индивидуальном отборе по электронной почте

e-mail: [vsevsportscoole@yandex.ru](mailto:vsevsportscoole@yandex.ru)

**с 2 августа по 02 сентября 2026г.**

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: <a href="http://vsev-sport.ru/документы/">http://vsev-sport.ru/документы/</a> ).<br>Согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.<br>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** ежедневно с понедельника по пятницу с 10:00 до 15:00.

#### **Место и время подачи документов на зачисление**

Документы лиц, **прошедших отбор** для прохождения программ спортивной подготовки, необходимо предоставить с **1.09 по 10 сентября 2026** года в структурное подразделение МБУ «ЦПСР» г. Всеволожска ул. Приютинская д.13

#### **Сроки и форма индивидуального отбора**

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

**с 28 августа по 10 сентября 2026 года**

По результатам обработки **заявок** на индивидуальный отбор лиц, планирующих прохождение спортивной подготовки, расписание проведения индивидуального отбора будет опубликовано на сайте не позднее **10 сентября 2026 г.** **Сроки зачисления поступающих**

Срок зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки – 10 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 шт в формате 3х4 см).*

4. *Классификационная книжка (при наличии).*

**Количество бюджетных мест** (всего) на 2026 год - 211

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

БАСКЕТБОЛ – 24

ВОЛЕЙБОЛ - 15

ДЗЮДО – 12

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6

САМБО - 14

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА - 14

ФУТБОЛ – 45

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – 15

ИТОГО: 145

**-на все этапы спортивной подготовки—145 (обязательное тестирование);**

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

| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>                   |                                                          |               |                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| <b>Скоростные качества</b>        | Бег 30 м с высокого старта                               | Число попыток | девочки            |
|                                   |                                                          | 2             | (не более 7,1 с.)  |
| <b>Координация</b>                | Челночный бег 5х6 м                                      | 2             | (не более 12,5 с.) |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 3             | (не менее 105 см)  |
|                                   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | 3             | (не менее 25 см)   |

**БАСКЕТБОЛ**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 10,3                         | 10,6    | 9,6                             | 9,9     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками      | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 20                           | 16      | 22                              | 18      |
| 2.2.                                           | Бег на 14 м                                    | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 3,5                          | 4,0     | 3,4                             | 3,9     |

**ФУТБОЛ**

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                                                                          | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                             |                                                                                                     |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2.                                                                        | Бег на 10 м<br>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                     |         | не более                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                      | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                   | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением<br>направления 10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки) | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)                           | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность<br>по воротам (10 ударов)<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)    | количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 5                               | 4       |

## СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                              | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                         |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                         |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                             | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                       | количество<br>раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.3.                                           | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье<br>(от уровня скамьи) | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                          | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| 1.5.                                           | Метание теннисного<br>мяча в цель, дистанция<br>6 м                                     | количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 2                            | 1       | 3                               | 2       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                         |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Стоя ровно, на одной<br>ноге, руки на поясе.<br>Фиксация положения                      | с                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 10,0                         | 8,0     | 12,0                            | 10,0    |
| 2.2.                                           | Подъем ног до хвата<br>руками в висе на<br>гимнастической стенке                        | количество<br>раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                         |                         | 2                            |         | 3                               |         |

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

2. Для девочек свыше одного года обучения

|      |                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. | «Мост» из положения лежа                                             | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток;<br>«4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;<br>«3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.                                                                                          |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя                                             | балл | «5» – «мост» с захватом за голени;<br>«4» – кисти рук в упоре у пяток;<br>«3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;<br>«2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;<br>«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;<br>«4» – руки согнуты;<br>«3» – руки согнуты, ноги врозь                                                                                                                          |

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|-------|------------|----------------|----------|
|-------|------------|----------------|----------|

1. Для девочек до одного года обучения

|      |                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов                                                                                    | балл | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«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;<br>«4» – 10 см до касания;<br>«3» – 15 см до касания;<br>«2» – 20 см до касания;<br>«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;<br>«4» – сохранение равновесия 3 с;<br>«3» – сохранение равновесия 2 с.                                                                                                                                          |

|      |                                                                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги                                                | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;<br>«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.                                                                                                                                                                                             |
| 2.5. | Поперечный шпагат                                                            | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;<br>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;<br>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;<br>«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;<br>«4» – сохранение равновесия 3 с;<br>«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;<br>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;<br>«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |

|      |                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.8. | Сед «углом»,<br>руки в стороны<br>(в течение 10 с) | балл | <p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p> |
|------|----------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ДЗЮДО

| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет |                                                          |                |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 5.1.                                                                       | Челночный бег 3×10 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    |
| 5.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                            |                                                          |                | 60       | 50   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет |                                                          |                |          |      |
| 6.1.                                                                       | Челночный бег 3×10 м                                     | с              | не более |      |
|                                                                            |                                                          |                | 10,6     | 11,2 |
| 6.2.                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                            |                                                          |                | 6        | 4    |
| 6.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                            |                                                          |                | 70       | 60   |

| №<br>п/п                                                             | Упражнения                                                                  | Единица<br>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 6 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 |         |
|                                                                      |                                                                             |                      | 3        | 2       |
| 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 |         |
|                                                                      |                                                                             |                      | +2       | +3      |
| 2.4.                                                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |         |
|                                                                      |                                                                             |                      | 3        | 2       |

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| № п/п | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |                                                                             |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|       |                                                                             |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,3                          | 9,5     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| 1.4.  | Прыжки через скакалку в течение 30 с                                        | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 25                        | 30      | 30                           | 35      |
| 1.5.  | Метание мяча весом 150 г                                                    | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 24                        | 13      | 22                           | 15      |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | +2                        | +3      | +4                           | +5      |
| 1.7.  | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)                         | мин, с            | без учета времени         |         | не более                     |         |
|       |                                                                             |                   |                           |         | 16.00                        | 17.30   |

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| <b>Быстрота</b>                   | мальчики                             | девочки                              |   | мальчики          | девочки           |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|-------------------|
|                                   | Бег 30 м                             | Бег 30 м                             | 2 | (не более 5,6 с.) | (не более 5,9 с.) |
| <b>Координация</b>                | Прыжки через скакалку за 30 сек.     | Прыжки через скакалку за 30 сек.     | 1 | (не менее 35 раз) | (не менее 30 раз) |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Метание мяча для настольного тенниса | Метание мяча для настольного тенниса | 3 | (не менее 4 м.)   | (не менее 3 м.)   |