

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №5» НМР РТ

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «СШ №5»НМР РТ  
Протокол от «28»августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБУ ДО «СШ №5 »НМР РТ  
\_\_\_\_\_М.И. Максимов  
от «18» сентября 2023 г. №120/2

**Положение**  
**о порядке и основаниях перевода, отчисления**  
**и восстановления обучающихся**  
**в МБУ ДО «СШ №5» НМР РТ**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1ECAF88C4F7EEB555AD093DD3EFCDD14

Владелец: Максимов Михаил Иванович

Действителен с 06.10.2023 до 29.12.2024

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МБУ ДО СШ №5»НМР РТ (далее соответственно – Школа, Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634, дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, федеральными стандартами по видам спорта, а также Уставом Школы.

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Школе по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании муниципального задания или договора об образовании, заключаемом при приеме на обучение за счет средств физического и (или) юридического лица (договора об оказании платных образовательных услуг).

1.3. Действие Положения распространяется на всех участников образовательных отношений.

## **2. Порядок и основания перевода обучающихся**

2.1. Перевод обучающихся на следующий этап, год спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

Если результаты, указанные в предыдущем абзаце настоящего Положения, соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, директор Школы издает приказ о переводе обучающихся на следующий год, этап спортивной подготовки.

2.2. Если на одном из этапов спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

В отдельных случаях, при частичном невыполнении программных требований решение о переводе на следующий год, этап обучения, о повторном годе обучения может быть принято решением педагогического совета.

2.3. В Школе возможен перевод обучающихся с одного вида спорта на другой при условии выполнения требований для зачисления по виду спорта на соответствующий этап, год обучения.

2.4. В Школе возможен досрочный переход обучающихся с этапа на этап, внутри этапа, при условии соответствия установленного возраста для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации (спортивные разряды), выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для данного этапа, года обучения.

### **3. Перевод обучающихся в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность в области физической культуры и спорта.**

3.1. В случае прекращения деятельности Школы, аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности, Школа при содействии Учредителя осуществляет перевод совершеннолетних обучающихся с их согласия и не совершеннолетних обучающихся с согласия их родителей (законных представителей) в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности.

3.2. В случаях перевода обучающихся в другие организации, директор Школы издает приказ об отчислении обучающихся в связи с переводом в принимающие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности.

3.3. Обучающиеся считаются отчисленными в порядке перевода в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности с даты, указанной в приказе директора Школы об отчислении, или, если дата отчисления обучающегося в приказе не указана, с даты приказа директора Школы.

3.4. Перевод из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам соответствующих уровня и направленности, в Школе осуществляется в общем порядке приема в Школу в соответствии с Правилами приема на обучение.

#### **4. Порядок и основания для отчисления обучающихся**

4.1. Отчисление обучающихся осуществляется:

- На основании медицинского заключения, запрещающего обучающемуся заниматься данным видом спорта;
- за не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин;
- за несоответствие результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- по заявлению обучающихся и (или) их родителей (законных представителей) в порядке перевода обучающихся в другие учреждения дополнительного образования детей;
- в связи с окончанием этапов обучения (завершением освоения ими образовательной программы);
- по добровольному желанию обучающихся и (или) их родителей (законных

представителей) прекратить обучение в Школе, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

- по решению Педагогического Совета Школы за совершенные неоднократно грубые нарушения Устава. Под неоднократным нарушением понимается совершение обучающимся, имеющим два или более дисциплинарных взыскания, наложенных директором, как правило, грубого нарушения дисциплины.

Грубым нарушением дисциплины признается нарушение, которое повлекло или могло повлечь тяжкие последствия в виде:

- причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников, посетителей Учреждения;
- причинения ущерба имуществу Школы, имуществу обучающихся, сотрудников, посетителей;
- дезорганизации работы Школы.

Решение об исключении обучающихся из Школы оформляется приказом директора.

## **5. Порядок и основания для восстановления**

5.1. Лицо, отчисленное из Школы по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося до завершения освоения дополнительной образовательной программы, имеет право на восстановление для обучения в Школе в течение 2 лет после отчисления на тот же этап, год обучения при наличии свободного места и при условии выполнения требований для зачисления на соответствующий этап, год обучения по виду спорта.

5.2. Восстановление обучающегося осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, самого обучающегося по достижению им 14 лет (с согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося) в общем порядке приема в Школу в соответствии с Правилами приема в Школу на обучение.

Восстановление обучающегося оформляется приказом директора Школы.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Школы,

принятом в Порядке, предусмотренном Уставом Школы для принятия Положения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора и действует бессрочно.

6.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Совета обучающихся Школы, Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Школы, представительных органов обучающихся (при наличии) в порядке, предусмотренном уставом Школы для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения.

6.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

6.4. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Школы.

Приложение №1 «Нормативы по физической подготовке»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения/единица измерения		НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м / сек.	мальчики	10,3	9,6	9,0
		девочки	10,6	9,9	9,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см	мальчики	110	130	150
		девочки	105	120	135
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками /см	мальчики	20	22	24
		девочки	16	18	20
2.2.	Бег на 14 м	мальчики	3,5	3,4	3,3
		девочки	4,0	3,9	3,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для зачисления и перевода на учебно - тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения/единица измерения		УТЭ -1	УТЭ -2	УТЭ -3	УТЭ - 4	УТЭ -5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/кол-во раз	юноши	13	15	17	19	21
		девушки	7	9	11	13	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м / сек.	юноши	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
		девушки	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см	юноши	150	160	170	180	200
		девушки	135	150	165	180	195
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	юноши	32	35	38	41	45
		девушки	28	30	32	34	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м /сек.	юноши	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
		девушки	10,7	10,5	10,3	10,1	9,9
2.2.	Прыжок верх с места со взмахом руками / см.	юноши	35	37	39	41	43
		девушки	30	32	34	36	38
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м/сек.	юноши	65	62	60	58	55
		девушки	70	67	64	61	58
2.4.	Бег на 14 м	юноши	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
		девушки	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
<b>3. Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>							
3.1.	Передвижение в защитной стойке (сек)	юноши	9,5-10,2	9,0-9,7	8,8-9,5	8,7-9,4	8,7-9,4
		девушки	9,5-10,2	9,0-9,7	8,8-9,5	8,7-9,4	8,7-9,4
3.2.	Скоростное ведение сек, кол – во попаданий	юноши	47,0-56,5	46,5-55,5	46,0-54,0	45,4-53,7	45,0-53,5
		девушки	59,5-01.12,5	57,5-01.08,5	54,5-01.05,5	51,5-01.01,5	49,5-59,5
3.3.	Передача мяча сек, кол – во попаданий	юноши	33,5-40,9	30,5-36,9	27,5-33,9	26,5-31,9	25,5-30,9
		девушки	34,5-45,9	31,5-40,9	30,5-35,9	29,5-32,9	28,5-31,9
3.4.	Дистанционные броски (%)	юноши	40	40	45	50	50
		девушки	40	40	45	50	50
3.5.	Штрафные броски (%)	юноши	40	40	50	60	70
		девушки	40	40	50	60	70

3.6.	«Восьмерка» кол – во попаданий	юноши	6	7	8	9	10
		девушки	6	7	8	9	10
4. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет)		Не устанавливается				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»				



**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14            13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15            14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4            +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			11            10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15            14
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 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0            10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12            10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105            100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1            10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11            10

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «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 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
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	
			5	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	+4
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	
			7	6
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 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
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6

7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	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	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>8. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

