

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета МКУ ДО СШ
Протокол от 05.04.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКУ ДО СШ
от 05.04.2023 г. № 43-ОД

Положение о порядке проведения вступительных и контрольно-переводных испытаний обучающихся

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения вступительных и контрольно-переводных испытаний обучающихся (далее – Положение) регламентирует порядок приема вступительных и контрольно-переводных нормативов для обучающихся в муниципальном казенном учреждении «Спортивная школа» (далее - Учреждение) и разработано в соответствии с:

Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
Уставом Учреждения.

1.2. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований и создание единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся Учреждения.

Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

2. Цели и задачи

Цель: выявление обучающихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта, оценка подготовленности обучающихся на этапе подготовки.

Основные задачи:

установление соответствия уровня физической подготовки обучающихся в соответствии с программными требованиями;

определение эффективности целостной системы спортивной подготовки обучающихся на всех ее этапах и соразмерность в развитии физических качеств обучающихся, от которых зависят спортивные достижения.

3. Вступительные контрольные испытания

3.1. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе по видам спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений в избранном виде спорта.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с избранным видом спорта. Предъявляемые требования к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям, а также система оценивания отражены в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта.

4. Порядок проведения вступительных испытаний

4.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создается приемная комиссия.

Регламент работы комиссии определяется локальным нормативным актом Учреждения. Председателем приемной комиссии является директор Учреждения. Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа инструкторов-методистов, тренерско-преподавательского состава и медицинского персонала.

4.2. Индивидуальный отбор поступающих проводит приемная комиссия Учреждения до 1 октября текущего года.

4.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

4.4. Дополнительный отбор поступающих в Учреждение проводится для поступающих, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе по уважительной причине в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Поступающие, имеющие достаточную подготовку, но не занимающиеся в других учреждениях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки соответствующего уровня, по результатам сдачи контрольных нормативов по избранному виду спорта могут быть зачислены на этап начальной подготовки, соответствующий уровню подготовки при наличии свободных мест.

5. Контрольно-переводные испытания

5.1. Контрольно-переводные испытания для обучающихся проводятся ежегодно при переходе на следующий год спортивной подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности обучающихся и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

Обучающиеся выполняют контрольные нормативы:

на этапе начальной подготовки и в спортивно-оздоровительных группах по общей физической подготовке;

на тренировочном этапе по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и требованиями спортивной подготовленности (Приложение 1).

6. Порядок проведения контрольно-переводных испытаний

6.1. В целях организации проведения контрольно-переводных испытаний обучающихся в Учреждении создается приемная комиссия. Персональный состав приемной комиссии и регламент ее работы ежегодно утверждаются приказом Учреждения.

3.2. В состав приемной комиссии входят:

председатель приемной комиссии;

заместитель председателя приемной комиссии;

секретарь;

члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является руководитель (или заместитель руководителя по СМР) Учреждения.

3.3. Приемная комиссия формируется из наиболее квалифицированных специалистов, осуществляющих процесс спортивной подготовки и медицинской сестры.

3.4. Руководитель Учреждения издает приказ по срокам проведения контрольно-переводных испытаний.

3.5. Тренеры-преподаватели проводят контрольно-переводные испытания по утвержденным графикам.

3.6. Результаты контрольно-переводных испытаний в каждой группе оформляются протоколом и подписываются приемной комиссией.

3.7. По результатам контрольно-переводных испытаний приемная комиссия:

дает оценку уровня общей физической, специальной и теоретической подготовки занимающихся (высокий, средний, низкий);

выносит решение о переводе, выпуске и повторном прохождении спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки.

Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднятие туловища из положения лежа.

1. Виды упражнений для проведения тестирования

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает обучающийся за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Обучающийся становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» обучающийся начинает с максимальной частотой движения

быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском обучающийся занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием комплексов обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

Таблица 1

№ п/п	Виды спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег 5 м	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
1	Легкая атлетика	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Виды спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег 5 м	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Шрыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из в весе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
2	Футбол	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
3	Плавание	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
4	Настольный теннис	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
5	Греко- римская борьба	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
6	Дзюдо	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
7	Бокс	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)**Юноши**

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен	3,8 и мен
		4	6,6 - 6,9	6,3 - 6,7	6,0 - 6,4	5,7 - 6,1	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5	4,8 - 5,2	4,5 - 4,9	4,3 - 4,7	4,1 - 4,5	3,9 - 4,3
		3	7,0 - 7,4	6,8 - 7,2	6,5 - 6,9	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,3 - 5,7	5,0 - 5,4	4,8 - 5,2	4,6 - 5,0	4,4 - 4,8
		2	7,5 - 7,9	7,3 - 7,6	7,0 - 7,4	6,7 - 7,1	6,4 - 6,8	6,1 - 6,5	5,8 - 6,2	5,5 - 5,9	5,3 - 5,7	5,1 - 5,5	4,9 - 5,3
		1	8,0 - 8,6	7,8 и бол	7,5 - 8,0	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол	5,4 и бол
2	Бег 5мин, м	5	951 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.	1451 и б.	1501 и б.
		4	851-950	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1351-1450	1401-1500
		3	751-850	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		2	651-750	751-850	801-900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		1	650 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м.	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.	1150 и м.	1200 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	151 и бол.	161 и бол.	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.	281 и бол.
		4	136-150	146-160	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-265	266-280
		3	121-135	131-145	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250	251-265
		2	106-120	116-130	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235	236-250
		1	105 и мен.	115 и мен.	130 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.	235 и мен.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	276 и бол.	306 и бол.	336 и бол.	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	636 и бол.	686 и бол.
		4	226-275	256-305	286-335	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	563-585	613-635	663-685
		3	176-225	206-255	236-285	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	536-585	586-635
		2	126-175	156-205	186-235	211-260	261-305	301-345	336-385	386-435	436-485	486-535	536-585
		1	125 и мен.	155 и мен.	185 и мен.	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	485 и мен.	535 и мен.
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.	6,4 и мен.	6,2 и мен.
		4	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7
		3	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2
		2	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,3-7,7
		1	10,2 и бол	10,0 и бол	9,8 и бол	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,0 и бол	7,8 и бол

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Юноши

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10 сек. (раз)	5	68 и бол.										
		4	58-67										
		3	48-57										
		2	38-47										
		1	37 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5	11 и бол.										
		4	0,5-10										
		3	0-(-10)										
		2	-10,5-(-20)										
		1	-21 и бол										
3	Прыжок вверх с места, см	5	22 и бол.	26 и бол.	30 и бол.	35 и бол.	41 и бол	45 и бол	49 и бол	51 и бол.	54 и бол	57 и бол	60 и бол.
		4	18-21	21-25	25-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	56-59
		3	14-17	16-20	20-24	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	52-55
		2	10-13	11-15	13-19	23-26	26-30	30-34	37-39	39-42	42-45	45-48	48-51
		1	9 и мен.	10 и мен.	12 и мен	22 и мен	25 и мен	29 и мен	36 и мен	41 и мен.	41 и мен.	44 и мен.	47 и мен.
4	Подтягивание в висе (раз)	5	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	2-3	2-5	6-7	6-9	8-11	10-13	10-15	12-17	14-19	16-21	18-23
		3	1	1	3-5	3-5	5-7	7-9	6-9	8-11	10-13	12-15	14-17
		2	--	-	2	2	2-4	4-6	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13
		1	--	-	-	-	1	3	2	4	6	8	10
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	5	15	17	20	23	26	29	32	35	38	41	42
		4	9-14	11-16	14-19	17-22	20-25	23-28	26-31	29-34	32-37	35-40	36-41
		3	5-8	7-10	10-13	13-16	16-19	19-22	22-25	25-28	26-31	29-34	30-35
		2	2-4	4-7	6-9	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24	22-25	25-28	26-29
		1	1	3	5	8	11	14	17	20	21	24	25

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,6 и мен.	6,3 и мен	6,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен
		4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	7,2-7,6	6,9-7,3	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	7,7-8,1	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,1-5,5
		1	8,2 и бол.	7,9 и бол.	7,6 и бол	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол.	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол
2	Бег 5 минут, м	5	901 и б.	951 и б.	1001 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.
		4	801 -900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051 -1150	1101-1200	1151 -1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		3	701 -800	751-850	801-900	851-950	901-1000	951 -1050	1001-1100	1050 -1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		2	601-700	651-750	701-800	750-850	801-900	851 -950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200
		1	600 и м.	650 и м.	700 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	141 и б.	151 и б.	161 и б.	171 и б.	181 и б.	191 и б.	206 и б.	221 и б.	231 и б.	241 и б.	251 и б.
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240	241-250
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230	231-240
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220	221-230
		1	110 и м.	120 и м.	130 и м.	140 и м.	150 и м.	160 и м.	175 и м.	190 и м.	200 и м.	210 и м.	220 и м.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	151 и бол.	191 и бол.	231 и бол	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол	391 и бол	431 и бол	501 и бол.	541 и бол	581 и бол
		4	111-150	151-190	191-230	241-270	271-300	321-380	351-390	401-430	461-500	501-540	541-580
		3	71-110	111-150	151-190	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	461-500	501-540
		2	31-70	71-110	111-150	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	421-460	461-500
		1	30 и мен	70 и мен	110 и мен	180 и мен.	210 и мен	240 и мен.	270 и мен.	340 и мен	380 и мен	420 и мен	460 и мен
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,8 и мен	8,6 и мен	8,3 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,1 и мен	6,9 и мен	6,7 и мен	6,5 и мен	6,3 и мен
		4	8,9-9,4	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,2-6,6
		3	9,5-10,0	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,7-7,1
		2	10,1-10,6	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,6
		1	10,7 и бол	10,5 и бол	10,2 и бол	9,9 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	9,0 и бол	8,8 и бол	8,3 и бол	8,1 и бол	7,7 и бол

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте за 10 сек., (раз)	5	66 и бол.										
		4	57-65										
		3	47-56										
		2	37-46										
		1	36 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5	16 и бол.										
		4	5,5-15,5										
		3	-5-+5										
		2	-5,5-(-15)										
		1	-16 и бол.										
3	Прыжок вверх с места, см	5	22 и бол.	26 и бол.	30 и бол.	35 и бол.	41 и бол.	45 и бол.	49 и бол.	51 и бол.	54 и бол.	57 и бол.	60 и бол.
		4	18-21	21-25	25-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	56-59
		3	14-17	16-20	20-24	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	52-55
		2	10-13	11-15	13-19	23-26	26-30	30-34	37-39	39-42	42-45	45-48	48-51
		1	9 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	22 и мен.	25 и мен.	29 и мен.	36 и мен.	41 и мен.	41 и мен.	44 и мен.	47 и мен.
4	Подтягивание в висе лежа (раз)	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
		4	6-9	8-11	10-13	12-15	14-17	16-19	18-21	20-23	23-25	24-27	26-29
		3	2-5	4-7	6-9	8-11	10-13	12-15	14-17	16-19	19-22	20-23	22-25
		2	1	1-3	2-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	16-18	17-19	18-21
		1	-	-	1	4	6	8	10	12	15	16	17
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек., (раз)	5	14	16	18	20	23	26	29	32	35	38	40
		4	8-13	10-15	12-17	14-19	17-22	20-25	23-28	26-31	29-34	32-37	34-39
		3	4-7	6-9	8-11	10-13	13-16	16-19	19-22	22-25	25-28	28-31	30-33
		2	1-3	3-5	5-7	7-9	10-12	13-15	15-18	19-21	22-24	25-27	27-29
		1	-	2	4	6	9	12	14	18	21	24	26

Оценка уровней физического развития занимающихся на отделениях:

1. Футбола, легкой атлетики, плавания:

высокий уровень - 33-40 баллов;

средний уровень - 24-32 балла;

низкий уровень - до 24 баллов.

2. Единоборств (греко-римская борьба, бокс, дзюдо):

высокий уровень - 31-40 баллов;

средний уровень - 22-30 балла;

низкий уровень - до 22 баллов.