

Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, по письменному заявлению законных представителей (смотри приложение ниже).

К заявлению о поступлении прилагаются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего: свидетельство о рождении или паспорт (если поступающий достиг 14-летнего возраста);

- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта (справка должна иметь штамп медицинского учреждения, печать учреждения для справок и личную печать врача);

- фотография поступающего (размером 3x4) – 2 штуки;

- копия классификационной книжки спортсмена или удостоверения (при наличии);

- справку о прохождении обучения по программе спортивной подготовки (в случае перехода из другого учреждения физкультурно-спортивной направленности).

Пакет документов, представленный не в полном объеме приниматься не будет.

Поступающий, не имеющий всех прилагаемых к заявлению документов, не допускается к проведению индивидуального отбора.

НОРМАТИВЫ

для зачисления в группы этапа начальной подготовки.

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденного графика при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии.

Система оценок при проведении индивидуального отбора легкой атлетике – **бальная, от 3 до 5 баллов.**

Контрольные упражнения (тесты)				
норматив	Юноши		Девушки	
Год обучения	НП – 1 года	НП – 2-3 год	НП – 1 года	НП – 2-3 года
Основные тесты				
Челночный бег 3x10 м, сек	56 – 9,1	56 – 8,9	56 – 9,6	56 – 9,5
	46 – 9,3	46 – 9,1	46 – 9,7	46 – 9,6
	36 – 9,5	36 – 9,3	36 – 9,8	36 – 9,7
Сгибание и разбивание рук	56 – 14	56 – 16	56 – 9	56 – 11
	46 – 12	46 – 14	46 – 7	46 – 9
	36 – 10	36 – 12	36 – 5	36 – 7
Прыжки через скакалку в течение 30 сек., количество раз	56 – 34	56 – 39	56 – 39	56 – 44
	46 – 29	46 – 34	46 – 34	46 – 39
	36 – 25	36 – 29	36 – 30	36 – 34
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см.	56 – 140	56 – 145	56 – 135	56 – 140
	46 – 135	46 – 140	46 – 130	46 – 135
	36 – 130	36 – 135	36 – 125	36 – 130
Метание мяча весом 150 гр., м.	56 – 26	56 – 27	56 – 15	56 – 16
	46 – 25	46 – 26	46 – 14	46 – 15
	36 – 24	36 – 25	36 – 13	36 – 14
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами, количество раз	56 -1	56 -1	56 -1	56 -1
Бег 2 км	+	+	+	+

Дополнительные требования				
При равном количестве баллов приоритет по тесту	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Минимальный балл для зачисления	18	18	18	18

НОРМАТИВЫ

для зачисления на тренировочный этап подготовки

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденного графика при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии.

Система оценок при проведении индивидуального отбора по легкой атлетике – бальная, от 3 до 5 баллов.

Бег на короткие дистанции (спринт)

ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Юноши				
Год обучения		ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года
Основные тесты						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта, сек	56 – 8,9	56 – 8,6	56 – 8,3	56 – 8,0	56 – 7,7
		46 – 9,1	46 – 8,8	46 – 8,5	46 – 8,2	46 – 7,9
		36 – 9,3	36 – 9,0	36 – 8,7	36 – 8,4	36 – 8,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 204	56 – 213	56 – 225	56 – 234	56 – 243
		46 – 199	46 – 207	46 – 219	46 – 228	46 – 237
		36 – 190	36 – 201	36 – 210	36 – 222	36 – 231
	Бег 150 м с высокого старта, сек	56 – 24,3	56 – 23,4	56 – 22,2	56 – 21,3	56 – 20,4
		46 – 24,9	46 – 24,0	46 – 22,9	46 – 21,9	46 – 21,0
		36 – 25,5	36 – 24,6	36 – 23,4	36 – 22,5	36 – 21,6
Разряд		3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования						
При равном количестве баллов приоритет по тесту		Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта
Минимальный балл для зачисления		9	9	9	9	9

ДЕВУШКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Девушки				
Год обучения		ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года
Основные тесты						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта, сек	56 – 9,9	56 – 9,6	56 – 9,2	56 – 8,8	56 – 8,4
		46 – 10,1	46 – 9,8	46 – 9,4	46 – 9,0	46 – 8,6
		36 – 10,3	36 – 10,0	36 – 9,6	36 – 9,2	36 – 8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 192	56 – 201	56 – 213	56 – 225	56 – 237
		46 – 186	46 – 195	46 – 207	46 – 219	46 – 231
		36 – 180	36 – 189	36 – 201	36 – 213	36 – 225
	Бег 150 м с высокого старта, сек	56 – 26,6	56 – 25,7	56 – 24,5	56 – 23,3	56 – 22,1
		46 – 27,2	46 – 26,3	46 – 25,1	46 – 23,9	46 – 22,7

		36 – 27,8	36 – 26,9	36 – 25,7	36 – 24,5	36 – 23,3
Разряд		3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования						
При равном количестве баллов приоритет по тесту		Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта
Минимальный балл для зачисления		9	9	9	9	9

Бег на средние и длинные дистанции

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденного графика при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии.

Система оценок при проведении индивидуального отбора по легкой атлетике – **бальная, от 3 до 5 баллов.**

ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Юноши				
	Год обучения	ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года
Основные тесты						
Скоростные качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 182 46 – 176 36 – 170	56 – 191 46 – 185 36 – 179	56 – 203 46 – 197 36 – 191	56 – 215 46 – 209 36 – 203	56 – 227 46 – 221 36 – 215
	Бег 60 м с высокого старта, сек	56 – 9,1 46 – 9,3 36 – 9,5	56 – 8,8 46 – 9,0 36 – 9,2	56 – 8,4 46 – 8,6 36 – 8,8	56 – 8,0 46 – 8,2 36 – 8,4	56 – 7,6 46 – 7,8 36 – 8,0
Выносливость	Бег 500 м, сек	56 – 1.36,0 46 – 1.40,0 36 – 1.44,0	56 – 1.30,0 46 – 1.34,0 36 – 1.38,0	56 – 1.14,0 46 – 1.18,0 36 – 1.22,0	56 – 1.14,0 46 – 1.18,0 36 – 1.14,0	56 – 1.06,0 46 – 1.10,0 36 – 1.14,0
Разряд		3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования						
При равном количестве баллов приоритет по тесту		Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м
Минимальный балл для зачисления		9	9	9	9	9

ДЕВУШКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Девушки				
	Год обучения	ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года
Основные тесты						
Скоростные качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 173 46 – 167 36 – 160	56 – 182 46 – 176 36 – 170	56 – 191 46 – 185 36 – 179	56 – 197 46 – 193 36 – 188	56 – 203 46 – 199 36 – 195
	Бег 60 м с высокого старта, сек	56 – 10,2 46 – 10,4 36 – 10,6	56 – 9,9 46 – 10,1 36 – 10,3	56 – 9,5 46 – 9,7 36 – 9,9	56 – 9,2 46 – 9,4 36 – 9,6	56 – 8,9 46 – 9,1 36 – 9,3
Выносливость	Бег 500 м с высокого старта, сек	56 – 1.53,0 46 – 1.57,0 36 – 2.01,0	56 – 1.47,0 46 – 1.51,0 36 – 1.55,0	56 – 1.41,0 46 – 1.45,0 36 – 1.49,0	56 – 1.33,0 46 – 1.37,0 36 – 1.41,0	56 – 1.27,0 46 – 1.31,0 36 – 1.35,0

Разряд	3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования					
При равном количестве баллов приоритет по тесту	Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 500 м
Минимальный балл для зачисления	9	9	9	9	9