

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

ПРИКАЗ

10.07.2026

№ 07-СП

Об организации приёма и проведения индивидуального отбора

Для организации приёма и проведения индивидуального отбора поступающих в МАУ ДО СШОР по горнолыжному спорту с целью прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ ДО СШОР по горнолыжному спорту **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить состав приёмной комиссии:

Председатель: Желтов Павел Геннадьевич - заместитель директора по спортивной подготовке

Состав комиссии:

Гришина Татьяна Сергеевна - инструктор-методист;

Тюменева Ксения Альбертовна - инструктор-методист;

Соловых Сергей Васильевич - тренер-преподаватель;

Кизин Дмитрий Геннадьевич - тренер-преподаватель;

Тютюгина Полина Борисовна - тренер-преподаватель.

2. Утвердить состав апелляционной комиссии:

Председатель: Киямов Ренат Раимович - директор;

Васильев Алексей Николаевич - тренер-преподаватель;

Кизина Наталья Викторовна - тренер-преподаватель;

Щеглов Антон Валентинович - тренер-преподаватель.

3. Назначить Гришину Татьяну Сергеевну - инструктора-методиста - секретарём приёмной комиссии.

Назначить Тюменеву Ксению Альбертовну - инструктора-методиста - секретарём апелляционной комиссии.

4. Утвердить расписание работы приёмной и апелляционной комиссии (Приложение № 01).

5. Утвердить порядок приёма в МАУ ДО СШОР по горнолыжному спорту (Приложение № 02).

6. Утвердить балльную систему оценки контрольных нормативов для индивидуального отбора поступающих по виду спорта (Приложение № 03).

7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор

Р.Р. Киямов

Расписание работы приёмной комиссии, контакты

Дата работы приёмной комиссии	Место работы приёмной комиссии	Время работы приёмной комиссии	Контактные телефоны/адрес а
20.07.2026-10.08.2026	Г. Уфа, ул. Менделеева, д. 160, корп. 6	Пн.-Чт. 09:00-13:00 14:00-16:00 Пятница 09:00-13:00 14:00-15:00	8-347-246-39-49 8-347-246-39-50 ski-school@bk.ru

Расписание работы апелляционной комиссии, контакты

Дата работы апелляционной комиссии	Место работы апелляционной комиссии	Время работы апелляционной комиссии	Контактные телефоны
13.08.2026-14.08.2026	Г. Уфа, ул. Менделеева, д. 160, корп. 6	Пн.-Чт. 09:00-13:00 14:00-16:00 Пятница 09:00-13:00 14:00-15:00	8-347-246-39-49 8-347-246-39-50 ski-school@bk.ru

ПОРЯДОК ПРИЕМА
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МАУ ДО СШОР ПО
ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Количество вакантных бюджетных мест на 2026 год
(согласно установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг)

Фристайл

(СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА: 10 АВГУСТА)

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Этап спортивной подготовки	Возраст кандидатов	Количество бюджетных мест
1.	Щеглов Антон Валентинович	Этап начальной подготовки	от 7 лет	15
2.	Патраков Антон Владимирович	Учебно-тренировочный этап (2 года)	от 10 лет	2
3.	Муллагалиева Карина Робертовна	Учебно-тренировочный этап (2 года)	от 10 лет	2

Горнолыжный спорт

(СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА: 10 АВГУСТА)

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Этап спортивной подготовки	Возраст кандидатов	Количество бюджетных мест
1.	Соловых Сергей Васильевич	Этап начальной подготовки (2 год)	от 8 лет	5
		Учебно-тренировочный этап (3 года)	от 10 лет	1
2.	Тютюгина Полина Борисовна	Этап начальной подготовки (2 год)	от 8 лет	9

Сноуборд

(СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА: 18 АВГУСТА)

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Этап спортивной подготовки	Возраст кандидатов	Количество бюджетных мест
1.	Кизин Дмитрий Геннадьевич	Этап начальной подготовки (2 год)	от 8 лет	15
		Этап начальной подготовки (3 год)	от 8 лет	1
2.	Кизина Наталья Викторовна	Учебно-тренировочный этап (1 год)	от 10 лет	2
3.	Васильев Алексей Николаевич	Этап начальной подготовки (2 год)	от 8 лет	3
		Этап начальной подготовки (3 год)		2

Для проведения индивидуального отбора поступающих проводится сдача нормативов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

Сроки подачи документов

20 июля 2026 года - 10 августа 2026 года

Приём в МАУ ДО СШОР для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется после индивидуального отбора по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих и подаче секретарю комиссии следующих документов:

1. Копия свидетельства о рождении;
2. Копии: ИНН, полис ОМС, СНИЛС;
3. Справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
4. 2 фотографии 3х4.

Допуск до сдачи индивидуального отбора осуществляется при наличии полного пакета документов.

Объявление результатов индивидуального отбора

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путём размещения фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценки, применяемой в школе, и самих оценок (баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Преимущественное право зачисления при условии успешного прохождения индивидуального отбора предоставляется:

- 1) кандидатам, имеющим спортивный разряд в избранном виде спорта;
- 2) кандидатам, принимавшим участие в соревнованиях в избранном виде спорта в предыдущем зимнем сезоне (2025-2026);
- 3) детям участников специальной военной операции.

Минимальный проходной балл для зачисления - 35 баллов

Подача и рассмотрение апелляции

Родители (законные представители) кандидатов вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня её подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию.

Основанием для отказа в приёме в спортивную школу может служить:

- 1) наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
- 2) несоответствие возраста ребёнка минимальному возрасту зачисления в спортивную школу по видам спорта, установленному требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- 3) отсутствие свободных вакантных мест в спортивной школе;
- 4) отрицательные результаты индивидуального отбора или неявка поступающего для прохождения индивидуального отбора в Учреждение.

Развиваемое физическое качество	Нормативы девочки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 7,3)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7,3	7,29-7,20	7,19-7,10	7,09-7,00	6,99-6,90	6,89-6,80	6,79-6,70	6,69-6,60	6,59-6,50	6,49 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 103 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	103-107	108-112	113-117	118-122	123-127	128-132	133-137	138-142	143-147	148 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33 и больше
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин 00 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,50	5,49-5,40	5,39 и меньше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,8 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	10,8	10,79-10,70	10,69-10,60	10,59-10,50	10,49-10,40	10,39-10,30	10,29-10,20	10,19-10,10	10,09-10,00	9,99 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 3 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы девочки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,6	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 117 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	117-121	122-126	127-131	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость	Норматив	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38 и больше
	Бег 800 м (не более 6 мин 50 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовые качества	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29 и меньше
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 7 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Координация	Норматив	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и больше
	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гибкость	Норматив	10,2	10,19-10,10	10,09-10,00	9,99-9,90	9,89-9,80	9,79-9,70	9,69-9,60	9,59-9,50	9,49-9,40	9,39 и меньше
	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 5 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Преимущество	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы девочки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,1	6,09-6,0	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 132 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167-171	172-176	177 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость	Норматив	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48 и больше
	Бег 800 м (не более 5 мин 50 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовые качества	Норматив	5,5	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09-5,00	4,99-4,90	4,89-4,80	4,79-4,70	4,69-4,60
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 7 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и больше
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (→)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 28 за 1 мин)									
Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Норматив		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37 и больше
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 9,4 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,4	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 5 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки (горнолыжный спорт)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 7,1)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7,1	7,09-7,00	6,99-6,90	6,89-6,80	6,79-6,70	6,69-6,60	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 108 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	108-112	113-117	118-122	123-127	128-132	133-137	138-142	143-147	148-152	153 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38 и больше
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,30 и меньше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	10,5	10,49-10,40	10,39-10,30	10,29-10,20	10,19-10,10	10,09-10,00	9,99-9,90	9,89-9,80	9,79-9,70	9,69 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 1 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки свыше года (горнолыжный спорт)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 122 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	122-126	127-131	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43 и больше
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 00 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09-5,00	4,59-4,50	4,49-4,40	4,39 и меньше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 11 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,8	9,79-9,70	9,69-9,60	9,59-9,50	9,49-9,40	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 3 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на учебно-тренировочный этап (горнолыжный спорт)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5,9	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167-171	172-176	177-181	182-186	187 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Норматив	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53 и больше	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,5	4,49-4,40	4,39-4,30	4,29-4,20	4,19-4,10	4,09-4,00	3,59-3,50	3,49-3,40	3,39-3,30	3,29 и меньше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 и больше
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше	
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 33 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 и больше
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 9,2 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,2	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59-8,50	8,49-8,40	8,39 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 4 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Лети участником специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы девочки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,1	6,09-6,0	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 132 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167-171	172-176	177 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость	Норматив	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48 и больше
	Бег 6 мин. (не менее 900 м.)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовые качества	Норматив	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350 и больше
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (-)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовая выносливость	Норматив	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 28 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Координация	Норматив	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37 и больше
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гибкость	Норматив	9,4	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59 и меньше
	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 5 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Преимущество	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов											

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки (сноуборд)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 7,1)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7,1	7,09-7,00	6,99-6,90	6,89-6,80	6,79-6,70	6,69-6,60	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 108 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	108-112	113-117	118-122	123-127	128-132	133-137	138-142	143-147	148-152	153 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38 и больше
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29 и меньше
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 20 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	10,5	10,49-10,40	10,39-10,30	10,29-10,20	10,19-10,10	10,09-10,00	9,99-9,90	9,89-9,80	9,79-9,70	9,69 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 1 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки свыше года (сноуборд)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 122 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	122-126	127-131	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43 и больше
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 30 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,3	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09 и меньше
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 25 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,8	9,79-9,70	9,69-9,60	9,59-9,50	9,49-9,40	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 3 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на учебно-тренировочный этап (сноуборд)

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5,9	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167-171	172-176	177-181	182-186	187 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Норматив	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53 и больше	
Выносливость	Бег 6 мин. (не менее 1100 м.)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550 и больше
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 33 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,2	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59-8,50	8,49-8,40	8,39 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 4 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы девочки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,1	6,09-6,0	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	152-156	157-161	162-166	167-171	172-176	177-181	182-186	187-191	192-196	197 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)										
Выносливость	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43 и больше
	Бег 800 м (не более 4 мин 45 сек)										
Силовые качества	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,45	4,44-4,35	4,34-4,25	4,24-4,15	4,14-4,05	4,04-3,55	3,54-3,45	3,44-3,35	3,34-3,25	3,24 и меньше
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовая выносливость	Норматив	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 и больше
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (→)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подъём туловища, лёжа на животе (не менее 25 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34 и больше
Координация	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 28 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37 и больше
	Челночный бег 3×10 м (не более 9,4 сек)										
Гибкость	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,4	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59 и меньше
	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 7 см)										
Норматив для спортивной дисциплины "Акробатика"	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и больше
	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (не менее 6 раз за 1 мин)										
Превосходство	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и больше
	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
	Бег на 30 м с ходу (не более 7,1)										
Скоростные качества	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	7,1	7,09-7,00	6,99-6,90	6,89-6,80	6,79-6,70	6,69-6,60	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 108 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	108-112	113-117	118-122	123-127	128-132	133-137	138-142	143-147	148-152	153 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38 и больше
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 15 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 и больше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	10,5	10,49-10,40	10,39-10,30	10,29-10,20	10,19-10,10	10,09-10,00	9,99-9,90	9,89-9,80	9,79-9,70	9,69 и меньше
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на тумбе (не менее 3 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

1

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчишки										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	6,5	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69 и меньше
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 122 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	122-126	127-131	132-136	137-141	142-146	147-151	152-156	157-161	162-166	167 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	25-26	*27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43 и больше
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 16 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 и больше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 и больше
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 9,8 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,8	9,79-9,70	9,69-9,60	9,59-9,50	9,49-9,40	9,39-9,30	9,29-9,20	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99 и меньше
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на тумбе (не менее 4 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
Преимущество	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участников специальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										

Развиваемое физическое качество	Нормативы мальчики										
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5,9	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69-5,60	5,59-5,50	5,49-5,40	5,39-5,30	5,29-5,20	5,19-5,10	5,09 и меньше
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9 и больше
	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	162-166	167-171	172-176	177-181	182-186	187-191	192-196	197-201	202-206	207 и больше
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)										
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	4,3	4,29-4,20	4,19-4,10	4,09-4,00	3,59-3,50	3,49-3,40	3,39-3,30	3,29-3,20	3,19-3,10	3,09 и меньше
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (-)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на животе (не менее 30 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39 и больше
Координация	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 33 за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 и больше
Гибкость	Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 сек)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	9,2	9,19-9,10	9,09-9,00	8,99-8,90	8,89-8,80	8,79-8,70	8,69-8,60	8,59-8,50	8,49-8,40	8,39 и меньше
Норматив для спортивной дисциплины "Акробатика"	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (не менее 5 см)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Преимущество	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (не менее 8 ра за 1 мин)										
	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Норматив	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и больше
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях в 2025-2026 спортивном сезоне + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Спортивный разряд по избранному виду спорта + 10 баллов к общей сумме баллов										
	Дети участником спедиальной военной операции + 10 баллов к общей сумме баллов										