Принято на тренерском совете УТВЕРЖДАЮ: Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МАУ МСОК «Атлант»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н. Селиванов

 Приказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

 **П О Л О Ж Е Н И Е**

**о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления спортсменов в Спортивную школу МАУ МСОК «Атлант», осуществляющей спортивную подготовку.**

 Настоящее положение о порядке приема. Зачисления, перевода и отчисления спортсменов в Спортивную школу МАУ МСОК «Атлант», осуществляющую спортивную подготовку, разработано на основании:

*- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;*

*- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта от 19.01.2018г. № 41;*

*- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта от 16.04.2018г. № 348;*

*- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта от 19.01.2018г. № 34;*

*- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта от 21.08.2017г. № 767;*

*- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта от 05.02.2013 г. № 40;*

*- Приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 « Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федераций и осуществляющие спортивную подготовку»;*

*- Устава МАУ МСОК «Атлант», Положением о спортивной школе и других нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения;*

*- Программы спортивной подготовки по видам спорта: плавание, бокс, дзюдо, художественная гимнастика, футбол.*

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение о Порядке приема в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку (далее – «СШ» МАУ МСОК «Атлант»), регламентирует прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства в физкультурно-спортивные организации для прохождения спортивной подготовки (далее – поступившие).

1.2. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляется.

1.3.Прием поступающих в «СШ» МАУ МСОК «Атлант» осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора поступающих «СШ» МАУ МСОК «Атлант» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (приложения №№1,2,3,4,5), а при необходимости, предварительный просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в «СШ» МАУ МСОК «Атлант» создается приемная комиссия в составе 5 человек и апелляционная комиссия в составе 3 человек. Составы данных комиссий утверждается приказом директора учреждения.

1.5. Приемная и апелляционная комиссии формируется их числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, в том числе медицинских работников, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников, не входящих в состав приемной комиссии. Секретарь приемной и апелляционной комиссий может не входить в состав указанных комиссий.

1.6. Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема руководителей организации совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих, осуществляется секретарь приемной комиссии. Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается локальным нормативным актом «СШ» МАУ МСОК «Атлант».

**2. Организация приема поступающих для освоения программ спортивной подготовки**

2.1. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, «СШ» МАУ МСОК «Атлант» на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию Устава; - локальные нормативные акты, регулирующие реализацию программы спортивной подготовки; - расписание работы приемной и апелляционной комиссий;

 - количество бюджетных мест по реализуемым программам спортивной подготовки и в «СШ» МАУ МСОК «Атлант»;

- сроки приема документов , необходимых для зачисления в «СШ» МАУ МСОК «Атлант» ;

- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;

- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;

- срок зачисления в «СШ» МАУ МСОК «Атлант».

2.2. Приемная комиссия «СШ» МАУ МСОК «Атлант» обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также разделов сайта организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программы спортивной подготовки.

2.3. При приеме поступающих руководитель обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий. Объективность оценки способностей поступающих.

2.4. Количество поступающих, принимаемых на бюджетной основе определяется администрацией Липецкого муниципального района в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке. «СШ» МАУ МСОК «Атлант» вправе осуществлять прием поступающихся сверху установленного муниципального задания на оказание услуг по спортивно подготовке в качестве формирования резервного состава поступающих вне тарификации.

2.5. «СШ» МАУ МСОК «Атлант» самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но непозднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.6. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляется приемной комиссией «СШ» МАУ МСОК «Атлант».

2.7. Прием в «СШ» МАУ МСОК «Атлант» на программы спортивной подготовки по видам спорта осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (приложение № 6).

2.8. В заявлении указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки по видам спорта, на которую планируется поступление – «Программа спортивной подготовки по плаванию», «Программа спортивной подготовки по боксу», «Программа спортивной подготовки по дзюдо», «Программа спортивной подготовки по футболу», «Программа спортивной подготовки по художественной гимнастики», « Спортивно-оздоровительная работа»;

- фамилия, имя и отчество ( при наличии) поступающего;

- дата и место рождения поступающего;

- место учебы поступающего;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;

- номер телефона поступающего и законных представителей поступающего;

- адрес места жительства поступающего.

2.9. В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом спортивной школы и ее локальными нормативными актами, регулирующими процесс спортивной подготовки, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

2.10. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельство о рождении поступающего;

- медицинская справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по видам спорта;

- фотографии поступающего 3х4 – 1 шт.;

- согласие на обработку персональных данных.

2.11. Приём документов осуществляется в соответствующем году секретарем приёмной комиссии или (и) тренерами спортивной школы, которые затем передают принятые документы секретарю Комиссии.

2.12. Поступающие из других спортивных учреждений в анкете указывают всех предыдущих спортивных учреждений, стаж тренировочных занятий, тренеров, спортивный разряд. Поступающие, претендующие на зачисление на тренировочный этап, предоставляют кроме вышеперечисленных документов копию приказа о присвоении спортивного разряда. Приемная комиссия вправе запросить копии протоколов соревнований, подтверждающие квалификацию спортсмена, документы, подтверждающие стаж занятий спортом и т.п. Заявитель несёт персональную ответственность за достоверность указанных сведений в предоставляемых документах.

 **3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих.**

**3.1.** Сроки основного индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки определяются приказом директора и составляют не более месяца. Основной индивидуальный отбор поступающих в спортивную школу 15 сентября. Для проведения индивидуального отбора поступающихся «СШ» МАУ МСОК «Атлант» проводится тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**3.2.** Директором спортивной школы утверждается график проведения тестирования, состав комиссии по приему нормативов и расписание проведения тестирования. Тестирование проводится по утвержденным нормативам по ОФП и СФП (виды тестов, нормативы по этапам спортивной подготовки по видам спорта, методика проведения).

**3.3.** Поступающие должны сдать тесты, нормативы, которые даны в единицах измерения согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

**3.4.** По результатам сдачи контрольных нормативов у поступающих определяется уровень двигательной подготовленности. В спортивной школе возможен дополнительный индивидуальный отбор поступающих.

 **4. Условия для зачисления и порядок зачисления.**

Для зачисления в спортивную школу поступающим необходимо выполнить нормативы всех указанных тестов для зачисления на определенный этап (год) подготовки-показать результаты не ниже нормативов. Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает число свободных мест, то зачисление проводится на основании сравнения уровня результатов тестирования поступающих. Преимущество имеет поступающий, показавший более высокие результаты в отдельных видах тестирования. При равенстве вышеперечисленных условий проводится собеседование с поступающими и их законными представителями с целью комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения для культивируемых в спортивной школе дисциплин. Список поступающих для собеседования (при необходимости) и график собеседований составляется Приемной комиссией. Секретарь комиссии сообщает поступающим сроки собеседований.

**4.1.** Поступающие из других спортивных учреждений, могут быть зачислены как в списочный состав, так и во внесписочный состав (резервный состав). Основными критериями для зачисления в тот или иной состав является: уровень спортивных результатов, показанных на официальных соревнованиях; состояние здоровья спортсмена; антропометрические данные, уровень результатов тестирования для зачисления.

4.2. Зачисление поступающих в спортшколу для прохождения спортивной подготовки оформляется приказов директора на основании решения приемной комиссии (ведомости, протокола сдачи нормативов с подписями всех членов комиссии) или апелляционной комиссии.

4.3. В течение трёх рабочих дней после подписания приказа на официальном сайте МАУ МСОК «Атлант» атлант-спорт.рф размещается приказ о зачислении поступающих.

 **5. Основание для отказа в приёме.**

**5.1.** Основаниями для отказа в приеме в спортивную школу МАУ МСОК «Атлант» является:

5.1.1. Наличие медицинских противопоказаний для занятий конкретным видом спорта, указанных в медицинском заключении (справка от врача);

5.1.2. Отсутствие медицинского заключения о состоянии здоровья поступающего;

5.1.3. Отсутствие других требуемых документов для поступающих.

5.1.4. Отсутствие свободных мест;

5.1.5. Возраст ребенка младше возраста, указанного в федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;

5.1.6. Невыполнение нормативов тестирования индивидуального отбора.

5.2. Секретарь приёмной комиссии незамедлительно информирует заявителя об отказе в приеме с указанием причин отказа.

 **6. Дополнительный прием. Порядок формирования резерва «СШ» МАУ МСОК «Атлант»**

6.1. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающихся, спортивная школа проводит дополнительный прием.

6.2. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные приказом директора. Сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте. При дополнительном приёме поступающих, индивидуальное тестирование может проводиться тренером школы.

6.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих. Условия и порядок зачисления осуществляется в соответствии с разделом3, 4 настоящего Положения.

6.4. При наличии свободных мест в спортивной школе прием в группы на все этапы подготовки может проводиться в течение года по результатам индивидуального отбора.

6.5. Порядок формирования резерва.

6.5.1. В целях непрерывного целевого поиска и подбора перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов на тренировочном этапе, своевременное доукомплектования групп начальной подготовки в случае уменьшения их численности (выбытия лиц из групп Н.П.), в течение года формируется резерв из лиц, желающих заниматься конкретным видом спорта и проходить спортивную подготовку. Основной состав –это спортсмены, зачисленные в спортивную школу, занимающиеся по программе спортивной подготовки по видам спорта за счет средств, выделяемых Учредителем для выполнения Муниципального задания.

Резерв – это лица, обладающие требуемым потенциалом для прохождения спортивной подготовки, но не зачисленных в основной состав по причинам: отсутствие бюджетных мест, подачи заявления после истечения сроков индивидуального отбора, в том числе дополнительного, невыполнения нормативов индивидуального отбора (допускается невыполнение двух нормативов, уровень снижения нормативов для зачисления в резерв, определяется приёмной комиссией ежегодно).

6.5.2. Поступающие, зачисленные в резервный состав, могут быть зачислены вне тарификации в группу тренера, к которому будут определены. Занимающие резервного состава посещают тренировочные занятия со спортсменами, зачисленные в основной состав.

6.5.3. Занимающиеся из резервного состава могут быть зачисленными в основной состав групп на место выбывших спортсменов при условии соответствия их квалификации этапу (периоду) подготовки, успешной сдачи контрольных нормативов, регулярности посещения тренировочных занятий, успешного освоения объемов тренировочных нагрузок. В случае необходимости, преимущество определяется по принципу, изложенному в разделе 4. Для принятия решения о включении поступающих в резервный состав, кроме предоставления перечисленных документов в разделе 2 и участия в процедуре индивидуального отбора, требуется ходатайство тренера. Занимающийся, зачисленный в резервный состав, проходит спортивную подготовку на общих основаниях.

6.5.4. Перевод занимающегося из резервного состава в основной оформляется приказом директора на основании письменного ходатайства (заявления) личного тренера, ведомость (протокол) сдачи контрольных нормативов с резолюцией председателя приёмной комиссии, о включении поступающего в резерв.

 **7. Порядок отчисления.**

**7.1.** Спортсмен может быть отчислен из Спортивной школы в следующих случаях:

- по собственной инициативе совершеннолетнего спортсмена ( на основании личного заявления) с указанием причин, повлекших такое решение;

- по инициативе одного из родителей, либо законного представителя спортсмена (на основании личного заявления) с указанием причин, повлекшее такое решение;

- по инициативе «СШ» (решения тренерского совета);

- в связи с завершением спортивной подготовки (выпуск).

7.2. Основаниями для отчисления по инициативе «СШ» являются:

- невыполнение требований к результатам спортивной подготовки;

- нарушения Устава;

- нарушений Правил внутреннего распорядка, спортивного режима;

- противопоказаниям к занятиям данными видами спорта по состоянию здоровья (при наличии соответствующего медицинского заключения);

- использование или попытка использования спортсменом субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (включенных в соответствующие перечни) ;

- пропуск тренировочных занятий без уважительных причин;

- в других случаях, предусмотренных законодательством РФ.

7.3. Отчисление по основаниям, указанным в пункте 7.2. абзаца 2,3, применяются к совершеннолетнему спортсмену и несовершеннолетнему спортсмену за неоднократное (два и более раз) совершение дисциплинарных пропусков, если меры дисциплинарного характера не дали положительный результат и дальнейшее пребывание спортсмена в «СШ» оказывает отрицательное влияние на других спортсменом, нарушает их права и права работников, а также нормальное функционирование спортивной школы.

7.4. Отчисление может производиться в течение спортивного сезона или после окончания этапа (года) подготовки.

7.5. Не допускается отчисление спортсмена во время болезни, травмы (при наличии документального подтверждения заболевания).

7.6. Решение об отчислении спортсменов по пункту 7.2. принимает Тренерский совет школы. Тренер незамедлительно обязан проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов об отчислении в качестве меры дисциплинарного взыскания.

7.7. Решение об отчислении оформляется приказом директора. Копия приказа предоставляется отчисленному и (или) его родителям (законным представителям) в течении трех дней с даты подачи ими письменного заявления о предоставлении копии приказа.

7.8. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

7.9. Права и обязанности спортсменов, предусмотренные законодательством и локальными актами спортивной школы, прекращаются с момента его отчисления.

  **8. Порядок восстановления.**

**8.1.** Спортсмен, отчисленный из «СШ» (по пункту 7.1. абзац 1,2; по пункту 7.2. абзац 2,3,4,6,74) имеет право на восстановление для дальнейшего прохождения спортивной подготовки при наличии свободных мест.

8.2. Порядок восстановления в «СШ» производится в соответствии с разделами 3 и 4 настоящего Положения.

 **9. Заключительные положения.**

9.1. Подготовк4а проектов распорядительных документов, оформление иных документов, связанных с исполнением настоящего Положения, возлагается на заместителя директора.

9.2. Спорные вопросы по приему, переводу, отчислению, восстановлению , возникающие между спортсменами, их родителями (законными представителями) и администрацией спортивной школы, регулируются в законном порядке.

9.3. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору «СШ» МАУ МСОК «Атлант» по телефону, по электронной почте в установленном законодательством порядке.

 Приложение 1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«шахматы»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши, Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) (Юн.)Бег на 30 м (не более 7,2 с) (Дев.) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) (Юн.)Прыжок в длину с места (не менее 110 см) (Дев.) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)  |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)  |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) (Юн.)Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) (Дев.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола |
| Выносливость  | Приседание без остановки (не менее 6 раз)  |

 Приложение 2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«бокс»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие физических качеств | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег на 30 м ( не более 5,4с) |
|  | Бег 100 м (не более 16 с)  |
| Выносливость | Бег 3000 м ( не более 15 мин) |
| Сила | Подтягивание на висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног на перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в поре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места ( не менее 18 см) |
|  | Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4м) |

 Приложение 3

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«футбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 30 м со старта (не более 6,6с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8) | Бег на 60 м со старта (не более 12) |
| Челночный бег на 3х10 м (не более 9,3с) | Челночный бег на 3х10 м со старта (не более 9,5с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (без учета времени) | Бег на 1 000м (без учета времени) |

 Приложение 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«плавание»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3м) |
| Челночный бег на 3х10 м (не более 10с) | Челночный бег на 3х10 м со старта (не более 10,5с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед на возвышении |

 Приложение 5

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«дзюдо»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу ( не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

 Приложение 6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«художественная гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Норматив | Оценка |
| 1. Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон впередФиксация положения 5 счетов | «5» – плотная складка, колени прямые«4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые«3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| 2. Гибкость | И.П. – лежа на животе«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ногИзмеряется расстояние между лбом и стопами | «5» – касание стопами лба«4» – до 5 см«3» – 6-10 смПри выполнении движения колени обязательно вместе |
| 3. Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.Отведение рук назад | «5» – 45˚«4» – 30˚«3» – 20˚ |
| 4. Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | «5» – удержание положения в течение 6 секунд«4» – 4 секунды«3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| 5. Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка,толчок) |

 Переводной балл: 18 (5 упражнений, 6 оценок)