



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕЩЕРСКИЙ»

(ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК «МЕЩЕРСКИЙ»)

**Набор в группы на обучение по дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки по видам спорта
на 2025-2026 учебно-тренировочный год
(ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК «Мещерский», ул. К. Маркса, д.21)**

БАСКЕТБОЛ

**Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей 2017 года рождения.
Тренер-преподаватель – Илларионова Т.А., группа 30 человек, занятия 4
раза в неделю: понедельник 15:00 – 16:30, среда, пятница 15:00 - 16:00,
четверг 14:00 – 15:00**

Индивидуальный отбор состоится **18 августа в 16:00** в универсальном
зале.

**Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей 2016 года рождения,
тренер-преподаватель Личиков А.В., 10 человек, занятия 4 раза в
неделю: понедельник, пятница 15:30 - 16:30, вторник, четверг 14:00 –
16:00**

Индивидуальный отбор состоится **26 августа в 16:00** в универсальном
зале.

**Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей 2015 года рождения,
тренер-преподаватель Круглов М.Д., 10 человек, занятия 4 раза в
неделю: понедельник, среда, пятница суббота 14:00 - 15:30**

Индивидуальный отбор состоится **26 августа в 15:00** в универсальном
зале.

**Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по
виду спорта «баскетбол» для девушек 2013-2015 года рождения,
тренер-преподаватель Илларионова Т.А., 15 человек, занятия 4 раза в
неделю: вторник, суббота 14:00 – 16:00, среда 16:00 – 18:00, четверг 15:00
– 16:00**

Индивидуальный отбор состоится **18 августа в 17:00 в универсальном зале.**

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта «баскетбол» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» для юношей и девушек 2014 - 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Бычков О.В., 5 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник, четверг 08:00 - 10:00, воскресенье 08:00 – 09:30

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **21 августа с 09:00 до 09:30 – общая физическая подготовка (футбольное поле), с 09:45 до 10:30 – плавание (бассейн)**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, купальник/плавки, шапочку, губку, мыло, сланцы, полотенце, справку

о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья, результаты анализов на энтеробиоз и гименолипидоз.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»
(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденному приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 945)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			–	–
1.3.	Бег на 1500 м		не более	
			8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени	
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			12	12

ПЛАВАНИЕ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Лебедева Е.Д., группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 15:00 – 15:45, суббота 09:30 – 10:15

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Молотков Д.М., группа 16 человек, занятия 5

раз в неделю: понедельник, среда, четверг, пятница 13.30 - 14:15, суббота 13.30 – 15.00

Индивидуальный отбор состоится 21 августа с 13:30 до 15:00

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Будняков М.А., группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник - пятница 14:15 – 15:00, суббота 10:15 - 11:00

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Будняков М.А., группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник, вторник, четверг, пятница 15:00 – 15:45, среда 15:45 – 16:30, суббота 11:00 – 11:45

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Будняков М.А., группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник, вторник, четверг, пятница 15:45 – 16:30, среда 15:00 – 15:45, суббота 11:45 – 12:30

Индивидуальный отбор состоится 22 августа с 13:30 до 15:30

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» откроется 12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)

С собой необходимо иметь: купальник/плавки, шапочку, губку, мыло, сланцы, полотенце, шорты, футболку, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья, результаты анализов на энтеробиоз и гименолипидоз.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание»

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	

4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ДИСЦИПЛИНА – ПЛАВАНИЕ)

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - плавание)» для юношей и девушек 2013 - 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Молотков Д.М., группа 8 человек, занятия 5 раз в неделю: понедельник - пятница 13:30 - 14:15, суббота 11:00 – 11:45

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **21 августа с 15:00 до 16:00 в спортивном зале на 3 этаже**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, сменную обувь, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья, кода заболевания, справку от психиатра.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (приложение № 6 к ФССП по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» утвержденному приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1082)

Для спортивной дисциплины - плавание			
1.	Бег 400 м	-	без учета времени
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			10 8
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее
			5 3
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее
			6 4
5.	Приседания за 20 с	м	не менее
			8 7

РЕГБИ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по

виду спорта «регби» для юношей и девушек 2016 - 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Пудышев С.А., 20 человек, занятия 4 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 16:30 – 18:00, четверг 09:00 – 10:30.

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «регби» для юношей и девушек 2013 - 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Пудышев С.А., 10 человек, занятия 4 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 15:00 – 16:30, вторник 09:00 – 10:30.

Запись на индивидуальный отбор для зачисления в группы начальной подготовки первого и второго года обучения по виду спорта «регби» откроется

12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)

Индивидуальный отбор состоится **26 августа с 11.00 до 13.00 на футбольном поле ФОКа «Мещерский»**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «регби»

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

ТХЭКВОНДО

Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «тхэквондо» для юношей и девушек 2014-2016 года рождения. Тренер-преподаватель – Кривошеев М.Е. 10 человек, занятия 4 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 16:30 – 18:00, четверг 17:00 – 18:30

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «тхэквондо» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **28 августа с 16:30 до 17:30 в спортивном зале на 3 этаже**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, сланцы, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 988)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115

ФУТБОЛ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол» для юношей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Федотов С.В., группа 28 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 16:30 – 18:00.

Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «футбол» для юношей 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Федотов С.В., 10 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 18:00 – 20:00.

Запись на индивидуальный отбор для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «футбол» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **27 августа с 10.00 до 12.00 на футбольном поле ФОКа «Мещерский»**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «футбол»

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «футбол», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000, с изменениями - Приказ Минспорта России от 10 октября 2023 г. №723)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
			не более		не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	8,60	8,80

2.3.	(начиная со второго года спортивной подготовки)	с				
	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		не более	не более		
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	11,60	11,80
			не менее	не менее		
			-	-	5	4

ХОККЕЙ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «хоккей» для юношей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Артемов Н.А., группа 28 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник 12:45 – 15:00, четверг 16:00 – 18:15, суббота 08:15 – 09:15

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «хоккей» откроется **12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **26 августа с 12:30 до 13:15 – общая физическая подготовка (футбольное поле), с 13:30 до 14:30 - специальная физическая подготовка (ледовая арена)**

С собой необходимо иметь: хоккейную экипировку, коньки, клюшку, шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «хоккей»

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 997)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» для девочек 2019 года рождения. Тренер-преподаватель – Бызова К.А., 12 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 12:30 – 14:00

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» для девочек 2015-2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Батина Е.Д., 3 человека, занятия 5 раз в неделю: понедельник, среда, пятница 14:30 – 15:30, вторник, четверг 14:30 – 16:00

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» откроется 12 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)

Индивидуальный отбор состоится 25 августа с 15:00 до 16:00

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, сланцы, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях и с указанием группы здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»
(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденному приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 984)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;

			«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.

		Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
--	--	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.