



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 2026-2027 учебно-тренировочный год**

БАСКЕТБОЛ

**Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей 2018 года рождения.
Тренер-преподаватель – Илларионова Татьяна Андреевна, группа 30
человек, занятия 4 раза в неделю: понедельник, вторник, четверг,
пятница 14:00 - 15:00**

**Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей и девушек 2017 года рождения,
тренер-преподаватель Илларионова Татьяна Андреевна, 10 человек,
занятия 4 раза в неделю: понедельник, пятница 15:00 - 16:30, среда 14:00
– 15:00, суббота 08:00 – 09:30**

Индивидуальный отбор для групп тренера-преподавателя Илларионовой
Т.А. состоится **26 августа в 17:00 в универсальном зале.**

**Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по
виду спорта «баскетбол» для юношей 2016 года рождения,
тренер-преподаватель Личиков Андрей Владимирович, 10 человек,
занятия 6 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 15:00 - 16:30,
вторник, четверг 14:00 – 16:00, суббота 08:00 – 09:30**

Индивидуальный отбор для группы тренера-преподавателя Личикова А.В.
состоится **17 августа в 17:00 в универсальном зале.**

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этапы начальной
подготовки по виду спорта «баскетбол» откроется **10 августа на Портале
ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в
организации спортивной подготовки»)**

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

**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 14.11.2025 г. № 954)

№ 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	
			10,5	10,8	10,3	10,6
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

Набор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» для юношей и девушек 2016 - 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Бычков Олег Владимирович, 15 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник, четверг 08:00 - 10:00, воскресенье 08:00 – 08:45

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» откроется **10 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **25 августа с 13:00 до 13:30 – общая физическая подготовка (футбольное поле), с 13:30 до 14:15 – плавание (бассейн)**

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, купальник/плавки, шапочку, губку, мыло, сланцы, полотенце, справку с указанием группы по физической культуре и группы здоровья и о перенесенных заболеваниях, 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 14.11.2025 г. № 958)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Плавание 25 м или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	
		мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.			без учета времени	
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.	количество раз	не менее	
			10	12

МУАЙТАЙ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «муайтай» для детей 2016 года рождения. Тренер-преподаватель – Бросов Алексей Евгеньевич, группа 24 человека, занятия 3 раза в неделю: вторник, четверг, суббота 18:00 – 19:30

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «муайтай», утвержденному приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 957)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			4	3

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» откроется **10 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **25 августа в 17:00 в универсальном зале.**

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

ПЛАВАНИЕ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017-2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Бросов Александр Евгеньевич, группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 08:00 – 08:45, суббота 15:00 – 15:45

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017-2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Бросов Александр Евгеньевич, группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник-суббота 13.30 - 14:15

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017-2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Бросов Александр Евгеньевич, группа 16 человек, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 14:15 – 15:00

Индивидуальный отбор для групп тренера-преподавателя Бросова А.Е. состоится **24 августа с 13:30 до 15:00**

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2016-2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Молотков Дмитрий Михайлович, 4 человека, занятия 5 раз в неделю: понедельник-пятница 13:30 - 14:15

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Лебедева Екатерина Дмитриевна, 3 человека, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 15:45 – 16:30, суббота 09:30 – 10:15

Донабор в учебно-тренировочную группу первого года обучения по виду спорта «плавание» для детей 2016 года рождения. Тренер-преподаватель – Лебедева Екатерина Дмитриевна, 2 человека, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 14:15 – 15:45, суббота 08:00 - 09:30

Донабор в учебно-тренировочную группу второго года обучения по виду спорта «плавание» для юношей и девушек 2014 - 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Молоткова Наталья Валерьевна, 2 человека, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 14:15 – 15:45, суббота 09:30 - 11:00

Донабор в учебно-тренировочную группу третьего года обучения по виду спорта «плавание» для юношей и девушек 2012 - 2014 года рождения. Тренер-преподаватель – Молоткова Наталья Валерьевна, 3 человека, занятия 6 раз в неделю: понедельник-пятница 16:30 – 17:15, суббота 11:00 – 11:45

Индивидуальный отбор для групп Молоткова Д.М., Молотковой Н.В. и Лебедевой Е.Д. состоится 24 августа с 15:00 до 16:30

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный по виду спорта «плавание» откроется 10 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)

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

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 05.11.2025 г. № 907)

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.2.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-	-	без учета времени	
2.3.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-	-	без учета времени	
3. Дополнительные нормативы						
3.1.	Плавание (вольный стиль) 25 м	мин, с	без учета времени		-	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 05.11.2025 г. № 907)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3..2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

РЕГБИ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «регби» для юношей и девушек 2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Пудышев Сергей Анатольевич, 17 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда 16:30 – 18:00, пятница 18:00 – 19:30

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «регби» для юношей и девушек 2016 - 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Пудышев Сергей Анатольевич, 7 человек, занятия 5 раза в неделю: понедельник, среда 15:00 – 16:30, вторник, четверг пятница 16:30 – 18:00

Донабор в группу начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «регби» для юношей и девушек 2013 - 2015 года рождения. Тренер-преподаватель – Пудышев Сергей Анатольевич, 7 человек, занятия 5 раза в неделю: понедельник, среда 09:00 - 10:30, вторник, четверг, пятница 15:00 – 16:30

Запись на индивидуальный отбор для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «регби» откроется 10 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)

Индивидуальный отбор состоится 26 августа с 16.00 до 18.00 на футбольном поле ФОКа «Мещерский».

С собой необходимо иметь: шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях, группы по физической культуре 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 12.12.2025 г. № 1139)

№ 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
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	
			10,0		12,0	

ФУТБОЛ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол» для юношей 2019 года рождения. Тренер-преподаватель – Рубцов Евгений Александрович, группа 28 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 18:00 – 19:30.

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол» для юношей 2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Федотов Сергей Вячеславович, 28 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник 17:30 – 18:30, вторник, четверг 17:30 – 19:00.

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «футбол» для юношей 2017 года рождения. Тренер-преподаватель – Федотов Сергей Вячеславович, 10 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, 16:00 - 17:30, среда, пятница 16:00 – 18:00

Запись на индивидуальный отбор для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «футбол» откроется

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

Индивидуальный отбор состоится **26 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, группы по физической культуре 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 24.11.2025 г. № 1008)

№ 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	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

ХОККЕЙ

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «хоккей» для юношей 2018 года рождения. Тренер-преподаватель – Артемов Н.А., группа 28 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник 14:00 – 15:00, четверг 17:15 – 18:00, суббота 09:00 – 10:00

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «хоккей» откроется **10 августа на Портале ГОСУСЛУГИ (раздел «Образование. Дети», подраздел «Запись в организации спортивной подготовки»)**

Индивидуальный отбор состоится **12 августа с 16:00 до 16:45 – общая физическая подготовка (футбольное поле), с 17:00 до 17:45 - специальная физическая подготовка (ледовая арена)**

С собой необходимо иметь: хоккейную экипировку, коньки, клюшку, шорты, футболку, кроссовки, бутылку с водой, справку о перенесенных заболеваниях, группы по физической культуре 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 26.09.2025 г. № 782)

№ 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	
			122	117
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 2020 года

рождения. Тренер-преподаватель – Бызова Кристина Андреевна, 12 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 12:30 – 14:00

Отбор в группу начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» для девочек 2019-2020 года рождения. Тренер-преподаватель – Добреля Анна Владимировна, 12 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник, четверг 13:30 – 15:00, суббота 11:00 – 13:00

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» для девочек 2018-2019 года рождения. Тренер-преподаватель – Бызова Кристина Андреевна, 6 человек, занятия 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница 14:00 – 16:00

Донабор в группу начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» для девочек 2018-2019 года рождения. Тренер-преподаватель – Добреля Анна Владимировна, 6 человек, занятия 3 раза в неделю: вторник, четверг 15:30 – 17:00, суббота 13:00 – 15:00

Запись на индивидуальный отбор для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» откроется 10 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, группы по физической культуре и с указанием группы здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода 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 11.12.2025 г. № 1142)

№ 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 (6 лет)	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 (от 7 лет)	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» - не выполнен захват.
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» - расстояние от пола до бедра более 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 открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 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.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».	

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.