

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 11
им. Г. Шатворяна»

Принято

на заседании тренерско-преподавательского
совета учреждения

Утверждено

Директором
ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
_____ С.А. Бойко

ПОЛОЖЕНИЕ

**о приеме нормативов для зачисления, контрольных нормативов
(промежуточная аттестация) и контрольно - переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки по виду спорта
«Акробатический рок-н-ролл»**

г. Ростов-на-Дону

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (утвержденный приказом Министерства спорта России от 26.09.2025 № 774;
- Единая Всероссийская спортивная классификация на 2026-2029г.г., утвержденная приказом Минспорта России от 03.03.2026 № 173
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» ГБУ ДО РО «СШОР № 11»;

1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ГБУ ДО РО «СШОР № 11».

1.3. Целью сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП) обучающихся, а также оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

1.4. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки контрольные нормативы являются обязательными и считаются вступительными.

2. Порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

2.1. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки (контрольно-переводные) и контрольные нормативы (промежуточная аттестация) Приложение № 1.

2.2. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у обучающихся спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в марте, мае, сентябре текущего года (промежуточная аттестация), контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в декабре текущего года. Результаты заносятся в протокол, в электронном виде.

2.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

2.4. Обучающиеся, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.6. ГБУ ДО РО «СШОР № 11», ежегодно издает приказ о приеме контрольных нормативов у обучающихся.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол в электронном виде.

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру-преподавателю необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру-преподавателю необходимо организовать явку на сдачу нормативов обучающихся, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. Обучающийся получивший «НЕ ЗАЧЕТ», по решению тренерского - педагогического совета может быть допущен к повторной сдаче, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

2.11. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП получившие «ЗАЧЕТ» и подтвердившие уровень спортивной квалификации (спортивные разряды в соответствии с ЕВСК по виду спорта) зачисляются или переводятся на соответствующий этап спортивной подготовки.

3.2. Досрочный перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки в текущем году, при условии свободного места на данном этапе подготовки, может производиться по решению тренерского-преподавательского совета, на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической, по результатам выполнения разрядных норм (в соответствии с ЕВСК по виду спорта).

3.3. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки обучающийся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, получивший «НЕ ЗАЧЕТ» может быть отчислен в связи

с тем, что результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта акробатически рок-н-ролл.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«Акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7.	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	количеств о раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

	равновесия			
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5,0	5,0

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 «Акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10,0	
2.2.	Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали - не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количеств о раз	не менее	
			15	10
2.4.	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 в течение 30 с	количеств о раз	не менее	
			15	

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"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,8	4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			15	12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			13	8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«Акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Лист ознакомление
с положением о приеме контрольных, контрольно-переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»**

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Подпись
Фролова И.Г.	
Цай Ю.А.	