

Рассмотрено и согласовано на
заседании тренерского совета
Протокол № 5
от «12» 12 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР

Колпинского района СПб

А. Рак

20 18 г.



ПОЛОЖЕНИЕ О тестировании в ГБУ СШОР Колпинского района Санкт-Петербурга

1. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует условия организации и проведения тестирования занимающихся, на отбор и зачисление в СШОР по программам спортивной и предспортивной подготовки. Положение о проведении тестирования основывается на Приказах Министерства Sports Российской Федерации об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- ✓ конькобежный спорт;
- ✓ фигурное катание на коньках;
- ✓ футболу;
- ✓ лыжным гонкам;
- ✓ городошный спорт.

Тестирование при отборе в СШОР – это выявление у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта.

Тестирование при переходе на этапах спортивной подготовки – это успешная сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки по уровню этапа подготовки и вида спорта, определенного ФССП.

1.2. При успешном прохождении нормативов общей физической и специальной физической подготовки по уровню этапа подготовки и вида спорта, происходит перевод на соответствующий этап подготовки по виду спорта в отделение СШОР.

1.3. В случае не сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по уровню этапа подготовки и вида спорта, спортсменов переводится на один год на предспортивную подготовку.

1.4. Не прошедшие отбор по ФССП в СШОР не зачисляются, но при наличии бюджетных мест после проведения отбора и дополнительного отбора, возможно зачисление на предспортивную подготовку при условии выполнения тестов по уровню подготовки.

1.5. Занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением тренерского совета при персональном разрешении врача. Перевод осуществляется приказом директора СШОР.

2. Организация тестирования

2.1. Тестирование при отборе проводится с целью выявления одаренных детей в выбранном виде спорта и максимально эффективного комплектования групп СШОР.

2.2. Тестирование проводится при отборе и для зачисления в группы СШОР на этап начальной подготовки и на тренировочный этап по спортивной программе, при переходе на следующий этап спортивной подготовки и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации.

2.4. Формы проведения тестирования - нормативы общей физической и специальной физической подготовки по Федеральным стандартам спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

2.5. Тестирование при приеме в СШОР на подготовку по спортивной и предспортивной программам, проводится один раз в год, в форме тестирования по общей и специальной физической подготовки по Федеральным стандартам спортивной подготовки в сроки, указанные в приказе директора СШОР о проведении тестирования.

2.6. Набор тестов выполнения упражнений определены спортивной и предспортивной программой по видам спорта.

2.7. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе тестирования и заверяются приемной комиссией.

2.8. Результаты тестирования размещаются на информационном сайте СШОР.

2.9. СШОР предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном тестировании, в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения тестирования.

**ПРИЛОЖЕНИЕ к положению
О тестировании в ГБУ СШОР
Колпинского района СПб
нормативы Федеральных
стандартов спортивной подготовки
по видам спорта**

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

ФССП по виду спорта конькобежный спорт

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

ФССП по виду спорта конькобежный спорт

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	-
Техническое * мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

* **Примечание** техническое мастерство конькобежного спорта, шорт-трека

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Техническое мастерство Конькобежный спорт	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ТЭ 5	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ТЭ 5
	500м- 1.07,0	500м – 55,0	500м -51,0	500м -1.10,0	500м – 58,5	500м – 55,0
Техническое мастерство Шорт-трек	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ТЭ 5	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ТЭ 5
	500м -1.03,5	500м – 0.56,0	500м – 50.0	500м -1.05,5	500м – 0.58,0	500м – 53,0

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

ФССП по виду спорта конькобежный спорт

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 00 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 40 с)	-
Техническое * мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* **Примечание** техническое мастерство конькобежного спорта, шорт-трека

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство Конькобежный спорт (крытые равнинные катки, открытые высокогорные катки)	500м – 43,4 1500м – 2.17,4	500м – 46,9 1500м – 2.30,9
Техническое мастерство Шорт-трек (ледовые арены до 500м над уровнем моря)	500м – 0.49,0	500м – 0.51,0

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

ФССП по виду спорта конькобежный спорт

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100 м (не более 12,7 с)	Бег на 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 40 с)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 44 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

* **Примечание** техническое мастерство конькобежного спорта, шорт-трека

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство Конькобежный спорт (крытые равнинные катки, открытые высокогорные катки)	500м – 40,8 1500м – 2.07,5 3000м – 4.27,0	500м – 43,6 1500м – 2.18,6 3000м – 4.50,0
Техническое мастерство Шорт-трек (ледовые арены до 500м над уровнем моря)	500м – 0.46,0	500м – 0.49,0

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

ФССП по виду спорта фигурное катание на коньках

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7,8 с)	Бег на 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство *	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*** Примечание техническое мастерство**

№ п/п	Этап подготовки	Контрольные показатели
1	НП-1, НП-2	Выполнение разряда «юный фигурист», III юн. разряд. Все прыжки в 1 оборот, комбинированное вращение, включая все три базовые позиции.
2	НП-3	Выполнение разряда II юн., I юн. разряд. Каскад Ф+Р, Л+Р, 1 Аксель, любой двойной в 2 оборота, каскад 2+1, комбинированное вращение со сменой ноги, вращение со сменой ноги в одной позиции.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

ФССП по виду спорта фигурное катание на коньках

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,8 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство *	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

*** Примечание техническое мастерство**

№ п/п	Этап подготовки	Контрольные показатели
1	ТЭ-1, ТЭ-2	Выполнение I юношеского разряда: три двойных прыжка, 1 Аксель, каскад 2+2 Выполнение II спортивного разряда. Все двойные прыжки, каскад 2+2, комбинированное вращение со сменой ноги, прыжок во вращение.
2	ЭТ-3	Выполнение II спортивного разряда. Все двойные прыжки, каскады 2+2 два варианта, комбинированное вращение, прыжок во вращение, заклон (девочки), волчок со сменой ноги, либела+либела (мальчики)
3	ЭТ-4	Выполнение II спортивного разряда. Все двойные прыжки, каскады 2+2 два варианта, комбинированное вращение, прыжок во вращение, заклон (девочки), волчок со сменой ноги (мальчики) Выполнение I спортивного разряда. 2 Аксель, каскад 2+2, комбинированное вращение, прыжок во вращение, заклон (девочки), волчок со сменой ноги и либела со сменой ноги (мальчики)
4	ЭТ-5	Подтверждение I спортивного разряда, переход в КМС. 2 Аксель, два тройных прыжка, все двойные прыжки, каскады 2+2, комбинированное вращение со сменой ноги, заклон (девочки), в одной позиции со сменой ноги (мальчики), прыжок во вращение.

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

ФССП по виду спорта лыжные гонки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

ФССП по виду спорта лыжные гонки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100 м (не более 15,3 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство *	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

* **Примечание** техническое мастерство лыжные гонки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство*	ТЭ 1,2	ТЭ 1,2
	Техническое прохождение Свободный стиль 1,2 км	Техническое прохождение Свободный стиль 1,0 км
	ТЭ 3,4	ТЭ 3,4
	Свободный стиль 3 км – 11.18,20 Классический стиль 3 км – 11.30,00	Свободный стиль 3 км – 11.18,20 Классический стиль 3 км – 13.05,60

	ТЭ 5	ТЭ 5
	Свободный стиль 3 км – 9.58,40 Классический стиль 3 км – 10.14,70	Свободный стиль 3 км – 11.14,80 Классический стиль 3 км – 11.41,60

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

ФССП по виду спорта лыжные гонки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство *	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* **Примечание** техническое мастерство лыжные гонки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство *	Свободный стиль 3 км – 08.54,9 Классический стиль 3 км – 09.14,0	Свободный стиль 3 км – 10.04,0 Классический стиль 3 км – 10.33,6

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

ФССП по виду спорта футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,3с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)
Скоростно-силовые качества	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)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

ФССП по виду спорта футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство *	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

* **Примечание** техническое мастерство футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Техническое мастерство*	ТЭ 1,2	ТЭ 1,2
	Ведение мяча обводка 4х стоек и удар по воротам с 16,5 м (не более 15 с + попадание в створ ворот)	-
	ТЭ 3,4	ТЭ 3,4
	Ведение мяча обводка 4х стоек и удар по воротам с 16,5 м (не более 14 с + попадание в створ ворот)	-
	ТЭ 5	ТЭ 5
	Ведение мяча обводка 4х стоек и удар по воротам с 16,5 м (не более 12 с + попадание в створ ворот)	-