

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол от 30.08.18г №7

ПОЛОЖЕНИЕ
о приемных, контрольных и переводных испытаниях
Муниципального бюджетного учреждения
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ «АЛМАЗ» г. Челябинска
(МБУ «СШОР по боксу «АЛМАЗ» г. Челябинска)

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее Положение разработано в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», Уставом МБУ «СШОР по боксу «АЛМАЗ» г. Челябинска.

Настоящее Положение регламентирует порядок проведения приемных, контрольных и переводных испытаний по программам спортивной подготовки.

Процесс контрольных, переводных и приемных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся при наборе новых групп по программам спортивной подготовки, контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности тренировочного процесса, переводные испытания – в конце года, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту Спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с государственными стандартами по виду спорта.

Показателем успешного освоения программ является выполнение контрольных нормативов не менее двух раз в год.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока, решением тренерского совета при персональном разрешении врача. Перевод осуществляется **приказом директора СШОР по боксу «Алмаз»**.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Приемные, контрольные и переводные испытания проводятся в целях:

- отбора одаренных детей в области спорта;
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления спортсменов на этап спортивной подготовки.

Контрольное (промежуточное) тестирование позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска. Непосредственное проведение приемных и контрольно-переводных испытаний осуществляют комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К контрольным и переводным испытаниям допускаются все спортсмены школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Спортсмены, выезжающие на соревнования, конкурсы, смотры олимпиады и тренировочные сборы, могут пройти контрольные и переводные испытания **досрочно**.

К приемным испытаниям для зачисления на программы спортивной подготовки участники допускаются в соответствии с Положением о порядке приема, перевода, отчисления спортсменов МБУ СШОР по боксу «Алмаз»

МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Приемные испытания проводятся перед началом года (ноябрь) контрольные (промежуточные) испытания – в середине года(май-июнь), переводные испытания – в конце года (ноябрь-декабрь).

Приемные испытания проводятся при комплектовании групп начальной подготовки, а также при приеме в МБУ СШОР по боксу «Алмаз» спортсменов из других спортивных школ на этапы спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Место проведения, сроки и порядок приемных и контрольно-переводных испытаний утверждается приказом директора МБУ СШОР по боксу «Алмаз».

ПРОГРАММА

Контрольные нормативы для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами по виду спорта.

Программа тестов и нормативов по ОФП и СФП представлена в приложениях №1 – 5.

Контрольные и переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для спортсменов всех этапов спортивной подготовки.

Контрольные и переводные испытания по *специальной (технической) физической подготовке (СФП)* являются обязательными для спортсменов тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом приемных, контрольных и переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы (Приложение 6), которые подписывают тренер и не менее 2-х членов комиссии, назначенной приказом директора МБУ СШОР по боксу «Алмаз». Протоколы предоставляются заместителю директора. Результаты контрольно-переводных испытаний вносятся в журнал учета работы тренера. Протоколы результатов отображают математическую модель физической и технической подготовленности спортсменов, подвергшихся тестированию.

На основании Требований для перевода спортсменов на следующий год (Приложение 7) и протокола контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе спортсмена на следующий год.

На основании Требований для зачисления на этап спортивной подготовки (Приложение 8) и протокола контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Если спортсмен не набрал нужного количества баллов, разрешается передача нормативов. Сроки передачи устанавливаются приказом директора.

Спортсмены, **не выполнившие** требования и не набравшие установленного количества баллов, на следующий год **не переводятся**. Такие спортсмены, могут решением тренерского совета СШОР по боксу «Алмаз» продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования после повторного года обучения, отчисляются из СШОР по боксу «Алмаз»

Методика проведения испытаний представлена в Приложении 9

НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № | Развиваемое физическое качество | Упражнения | Баллы | Результат |
|----|---------------------------------|--|------------|---|
| 1. | Быстрота | Бег 30 м. | «1» «0» | Не более 5,4 с 5,5 с и более |
| | | Бег 100 м. | «1» «0» | Не более 16,0 с 16,1 с и более |
| 2. | Выносливость | Бег 3000 м. | «1» «0» | Не более 15,0 мин 00 сек 15,0 мин 01 сек и более |
| 3. | Сила | Подтягивание на перекладине | «1» «0» | Не менее 6 раз 5 раз и менее |
| | | Поднос ног к перекладине | «1» «0» | Не менее 6 раз 5 раз и менее |
| | | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг. | «1» «0» | 1 раз и более 0 раз |
| 4. | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «1» «0» | Не менее 35 раз 34 раза и менее |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | «1» «0» | Не менее 180 см 179 см и менее |
| | | Толчок ядра 4 кг. - Сильнейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 6 м Менее 6 м |
| | | - Слабейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 4 м Менее 4 м |

НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В
ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (этапа спортивной специализации)

| № | Развиваемое физическое качество | Упражнения | Баллы | Результат |
|----|---------------------------------|--|------------|---|
| 1. | Быстрота | Бег 30 м. | «1» «0» | Не более 5,1 с 5,2 с и более |
| | | Бег 100 м. | «1» «0» | Не более 15,8 с 15,9 с и более |
| 2. | Выносливость | Бег 3000 м. | «1» «0» | Не более 14,0 мин 40 сек 14,0 мин 41 сек и более |
| 3. | Сила | Подтягивание на перекладине | «1» «0» | Не менее 8 раз 7 раз и менее |
| | | Поднос ног к перекладине | «1» «0» | Не менее 8 раз 7 раз и менее |
| | | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг. | «1» «0» | 1 раз 0 раз |
| 4. | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «1» «0» | Не менее 35 раз 34 раза и менее |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | «1» «0» | Не менее 188 см 187 см и менее |
| | | Толчок ядра 4 кг. - Сильнейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 6,5 м Менее 6,5 м |
| | | - Слабейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 5 м Менее 5 м |
| 6. | СФП | Удары по мешку за 8 сек | «1» «0» | Не менее 20 раз 19 раз и менее |
| | | Удары по мешку за 3 мин | «1» «0» | Не менее 265 раз 264 раза и менее |

НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В
ГРУППАХ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № | Развиваемое физическое качество | Упражнения | Баллы | Результат |
|-------------------|---------------------------------|--|------------|---|
| 1. | Быстрота | Бег 30 м. | «1» «0» | Не более 5,0 с 5,1 с и более |
| | | Бег 100 м. | «1» «0» | Не более 15,4 с 15,5 с и более |
| 2. | Выносливость | Бег 3000 м. | «1» «0» | Не более 13 мин 36 сек 13 мин 37 сек и более |
| 3. | Сила | Подтягивание на перекладине | «1» «0» | Не менее 9 раз 8 раз и менее |
| | | Поднос ног к перекладине | «1» «0» | Не менее 9 раз 8 раз и менее |
| | | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг. | «1» «0» | 1 раз 0 раз |
| 4. | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «1» «0» | Не менее 43 раз 42 раза и менее |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | «1» «0» | Не менее 190 см 189 см и менее |
| | | Толчок ядра 4 кг. - Сильнейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 8 м Менее 8 м |
| | | - Слабейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 6 м Менее 6 м |
| 6. | СФП | Удары по мешку за сек | «1» «0» | Не менее 28 раз 27 раз и менее |
| | | Удары по мешку за мин | «1» «0» | Не менее 295 раз 294 раза и менее |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | |

НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В
ГРУППАХ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № | Развиваемое физическое качество | Упражнения | Баллы | Результат |
|-------------------|---------------------------------|--|------------|---|
| 1. | Быстрота | Бег 30 м. | «1» «0» | Не более 4,8 с 4,9 с и более |
| | | Бег 100 м. | «1» «0» | Не более 15,0 с 15,1 с и более |
| 2. | Выносливость | Бег 3000 м. | «1» «0» | Не более 13 мин 13 сек 13 мин 14 сек и более |
| 3. | Сила | Подтягивание на перекладине | «1» «0» | Не менее 12 раз 11 раз и менее |
| | | Поднос ног к перекладине | «1» «0» | Не менее 12 раз 11 раз и менее |
| | | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг. | «1» «0» | 1 раз 0 раз |
| 4. | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «1» «0» | Не менее 48 раз 47 раз и менее |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | «1» «0» | Не менее 200 см Менее 200 см |
| | | Толчок ядра 4 кг. - Сильнейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 9 м Менее 9 м |
| | | - Слабейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 7 м Менее 7 м |
| 6. | СФП | Удары по мешку за 8 сек | «1» «0» | Не менее 32 раз 31 раз и менее |
| | | Удары по мешку за 3 мин | «1» «0» | Не менее 340 раз 339 раз и менее |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | |

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

| № | Развиваемое физическое качество | Упражнения | Баллы | Результат |
|----|---------------------------------|--|------------|---|
| 1. | Быстрота | Бег 30 м. | «1» «0» | Не более 5,4 с 5,5 с и более |
| | | Бег 100 м. | «1» «0» | Не более 16,0 с 16,1 с и более |
| 2. | Выносливость | Бег 3000 м. | «1» «0» | Не более 15,0 мин 00 сек 15,0 мин 01 сек и более |
| 3. | Сила | Подтягивание на перекладине | «1» «0» | Не менее 6 раз 5 раз и менее |
| | | Поднос ног к перекладине | «1» «0» | Не менее 6 раз 5 раз и менее |
| 4. | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «1» «0» | Не менее 35 раз 34 раза и менее |
| 5. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | «1» «0» | Не менее 180 см Менее 180 см |
| | | Толчок ядра 4 кг. - Сильнейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 6 м Менее 6 м |
| | | - Слабейшей рукой (м.) | «1» «0» | Не менее 4 м Менее 4 м |

Для зачисления необходимо набрать не менее 4 баллов

ТРЕБОВАНИЯ

для зачисления и перевода спортсмена на следующий тренировочный этап по программе спортивной подготовки.

| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовке | Требования по специальной физической подготовке | Требования по общей физической подготовке |
|--|--|---|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| 1 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 4-и контрольных нормативов (набрать не менее 4 баллов) |
| 2 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5 баллов) |
| 3 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 6-и контрольных нормативов (набрать не менее 6 баллов) |
| Тренировочный этап | | | |
| 1 год | Участие в соревнованиях – 6 | Сдача 2-х контрольных нормативов | Сдача не менее 5-ти контрольных нормативов |
| | | Набрать не менее 5 баллов по сумме 6 нормативов | |
| 2 год | Участие в соревнованиях – 6 | Сдача 2-х контрольных нормативов | Сдача 6-ти контрольных нормативов |
| | | Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов | |
| 3 год | Участие в соревнованиях – 9 | Сдача 2-х контрольных нормативов | Сдача 6-ти контрольных нормативов |
| | | Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Весь период | Наличие разряда КМС, участие в соревнованиях - 11, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача 2-х контрольных нормативов | Сдача не менее 6-ти контрольных нормативов |
| | | Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов | |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| Весь период | Наличие разряда МС, участие в соревнованиях - 11, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача 2-х контрольных нормативов | Сдача не менее 6-ти контрольных нормативов |
| | | Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов | |

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

«__» _____ 20__ г.

| № п/п | Ф.И. спортсмена | Бег 30 м. | | Бег 100 м. | | Бег 3000 м. | | Подтягивание на перекладине | | Поднос ног к перекладине | | Жим штанги лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Прыжок в длину с места | | Толчок ядра 4 кг. | | | | |
|-------|-----------------|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------------------------|------|--------------------------|------|-----------------|--|------|------------------------|------|-------------------|------|------|------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | Сильнейшей рукой | | Слабейшей рукой | | | | |
| | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

Члены комиссии

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА ТРЕНИРОВОЧНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

«__» _____ 20__ г.

| № п/ п | Ф.И. спортсмена | Бег 30 м. | | Бег 100 м. | | Бег 3000 м. | | Подтягивание на перекладине | | Поднос ног к перекладинам | | Жим штанги лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | Прыжок в длину с места | | Толчок ядра 4 кг. | | | | Кол-во ударов по мешку за 8 с. | | Кол-во ударов по мешку за 3 | |
|--------------|--------------------|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------------------------|------|---------------------------|------|-----------------|--|------|------|------------------------|------|-------------------|------|------|------|--------------------------------|------|-----------------------------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

Члены комиссии

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

«__» _____ 20__ г.

| № п/ п | Ф.И. спортсмена | Бег 30 м. | | Бег 100 м. | | Бег 3000 м. | | Подтягивание на перекладине | | Поднос ног к перекладинам | | Жим штанги и лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | Прыжок в длину с места | | Толчок ядра 4 кг. | | | | Кол-во ударов по мешку за 8 с. | | Кол-во ударов по мешку за 3 | | |
|--------------|--------------------|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------------------------|------|---------------------------|------|-------------------|--|------|------|------------------------|------|-------------------|------|------|------|--------------------------------|------|-----------------------------|------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | | Рез. | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд КМС:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тренер _____
(ФИО) (Роспись)

Члены комиссии _____
(ФИО) (Роспись)

_____ (ФИО) (Роспись)

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

«___» _____ 20__ г.

| № п/п | Ф.И. спортсмена | Бег 30 м. | | Бег 100 м. | | Бег 3000 м. | | Подтягивание на перекладине | | Поднос ног к перекладинам | | Жим штанги лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | Прыжок в длину с места | | Толчок ядра 4 кг. | | | | Кол-во ударов по мешку за 8 с. | | Кол-во ударов по мешку за 3 | | | |
|-------|-----------------|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------------------------|------|---------------------------|------|-----------------|--|------|------|------------------------|------|-------------------|------|------|------|--------------------------------|------|-----------------------------|------|------|--|
| | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | Рез. | Балл | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Спортсмены, выполнившие или подтвердившие звание МС России, МСМК:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тренер

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

Члены комиссии

_____ (ФИО) _____ (Роспись)

_____ (ФИО) _____ (Роспись)