

РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1.** Настоящий Регламент определяет сроки и порядок проведения индивидуального отбора поступающих в ГБУ СШОР №3 Калининского района на этап начальной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
- 1.2.** Прием поступающих осуществляется в соответствии с Федеральным Законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга № 585-р от 19.12.2017 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Санкт-Петербургом или внутригородскими муниципальными образованиями Санкт-Петербурга и осуществляющими спортивную подготовку», на основании «Положения о порядке приема, перевода и отчисления в ГБУ СШОР №3 Калининского района».
- 1.3.** Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора (тестирования) с учетом антропометрических данных поступающих, заключается в выявлении у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.
- 1.4.** К тестированию допускаются поступающие, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.
- 1.5.** Количество бюджетных мест на первый год этапа начальной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» **135**.
- 1.6.** Тестирование проводится среди **девочек 2015 и 2016** г. рождения и **мальчиков 2014 и 2015** г. рождения в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (приказ Минспорта РФ №397 от 01.06.2021 г.).

2. ЗАПИСЬ НА ТЕСТИРОВАНИЕ

- 2.1.** Перед записью необходимо ознакомиться с **Регламентом**, в котором представлены условия проведения отбора.
- 2.2.** Для прохождения тестирования необходимо позвонить тренеру, ведущему отбор, согласовать день и время просмотра (телефоны представлены на сайте школы).
- 2.3.** Без согласования тестирование не проводится.
- 2.4.** Самостоятельный перенос даты и время тестирования или явка без согласования не разрешены.
- 2.5.** Дата и время прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении.

3. ТЕСТИРОВАНИЕ

Место проведения	Дата и время
<i>мальчики:</i> ул. Ушинского, д.10,к.2, л.А. <i>девочки:</i> ул. Брянцева. д.5,к.1, лит А	по согласованию с тренером

- 3.1. При прохождении индивидуального отбора (тестирования) поступающий должен соблюдать правила посещения спортивной школы.
- 3.2. Присутствие родителей (законных представителей) поступающих при проведении индивидуального отбора не допускается.
- 3.3. На тестирование необходимо прийти за 10 мин до назначенного времени и переодеться в форму: купальник гимнастический (девочки), майка и спортивные шорты (мальчики), белые носки, сменная обувь.
- 3.4. Перед тестированием надо предъявить Свидетельство о рождении (или копию) поступающего и заполнить Согласие на прохождение тестирования (выдается тренером).
- 3.5. Тестирование проводится по бальной системе, итоги подводятся по сумме баллов всех тестов.
- 3.6. По итогам индивидуального отбора составляется рейтинг, в нем отражается набранная сумма баллов каждого поступающего при тестировании.
- 3.7. На указанное в п.1.5. количество бюджетных мест претендуют поступающие, набравшие максимальное количество баллов при тестировании.
- 3.8. Итоговые протоколы индивидуального отбора (тестирования) публикуются 30 ноября 2021 г. на сайте учреждения <https://sport-school3.ru/>

4. ПОРЯДОК ПРИЕМА ДОКУМЕНТОВ И ЗАЧИСЛЕНИЯ ПОСТУПАЮЩИХ

- 4.1. Порядок приема документов устанавливается данным Регламентом.
- 4.2. Подача документов поступающих, успешно прошедших отбор, осуществляется в электронном виде через ссылку на сайте школы в период с 1 декабря по 25 декабря 2021 г.
- 4.3. Документы сканируются или фотографируются в соответствии с требованиями – четкость изображения, световое решение, соблюдение формата, не заходя за границу документа:
 - **ЗАЯВЛЕНИЕ** о зачислении (образец будет предложен при электронной подаче документов);
 - **СОГЛАСИЕ** на занятие спортом и обработку персональных данных (образец будет предложен при электронной подаче документов);
 - **СВИДЕТЕЛЬСТВО** о рождении поступающего;
 - **ПОЛИС** обязательного медицинского страхования поступающего (две стороны);
 - **СПРАВКА 86У** (две стороны), действительна 6 месяцев, оформляется педиатром районной поликлиники или педиатром коммерческого мед. учреждения;В пункте 8 справки 86-У обязательно указывается профессиональная пригодность: **«допущен к тренировкам по виду спорта Спортивная гимнастика»**
 - **ЭКГ** (только расшифровка-заключение врача);
 - **ФОТО** 3х4.Заявление и Согласие родителей, законных представителей поступающего, заполняются и подаются лично тренеру.
- 4.4. Приказ директора учреждения о зачислении издается до 30 декабря 2021 г. на основании решения приемной комиссии и при наличии поданных документов (п.4.3.) поступающих, успешно прошедших индивидуальный отбор.
- 4.5. Без полного пакета документов занимающиеся не допускаются к тренировкам.

5. НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

(девочки)

Антропометрические данные: рост не более 118 см, вес не более 19 кг, телосложение пропорциональное, соответствие морфотипа поступающего виду спорта спортивная гимнастика

Баллы	Бег 20 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине	Наскоки на возвышенность 20 см	Подъем прямых ног до горизонтального положения «угол»	«Угол»	Наклон вперед	«Мост»	Упражнение на бревне
	<i>Из положения низкого старта (сек)</i>	<i>Из положения стойка, ноги врозь (см)</i>	<i>Из положения виса (раз)</i>	<i>Из положения, стоя на полу, насоки на 2х ногах за 30 сек (раз)</i>	<i>В висе на гимнастической стенке (раз)</i>	<i>В висе на гимнастической стенке удержание положения (сек)</i>	<i>Стоя на возвышении, ноги вместе, выпрямлены в коленях, пальцы рук относительно возвышения (см)</i>	<i>Из положения, лежа на спине, подъем в «мост» (градусы)</i>	<i>Ходьба по бревну</i>
5	менее 4,5	более 135	7 - 8	более 20	более 15	18 - 20	ниже возвышения более 8	ноги и руки вертикально	самостоятельно уверенно
4	4,51 - 4,6	130 - 134	5 - 6	15 - 19	10 - 14	14 - 17	ниже возвышения 6 - 7	выпрямление рук и ног 15	самостоятельно не уверенно
3	4,61 - 4,7	125 - 129	4	13 - 14	8 - 9	10- 13	ниже возвышения 4 - 5	выпрямление рук и ног 30	с помощью уверенно
2	4,71 - 4,9	120 - 124	3	11 - 12	6 - 7	6 - 9	ниже возвышения 2	выпрямление рук и ног 45	с помощью не уверенно
1	4,91 - 5,1	115 - 119	2	8 - 10	не менее 5	5	касание возвышения	удержание более 5 сек	выполнение исходного положения

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

(мальчики)

Антропометрические данные: рост не более 120 см, вес не более 21 кг, телосложение пропорциональное, соответствие морфотипа поступающего виду спорта спортивная гимнастика

Баллы	Бег 20 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре	Подъем прямых ног до горизонтал. положения «угол»	«Угол»	Наклон вперед	«Мост»	Упражнение на осанку и сохранение равновесия
	<i>Из положения низкого старта (сек)</i>	<i>Из положения стойка, ноги врозь (см)</i>	<i>Из положения вися (раз)</i>	<i>Из положения, лежа на полу (раз)</i>	<i>В висе на гимнастической стенке (раз)</i>	<i>В висе на гимнастической стенке удержание положения (сек)</i>	<i>Стоя на возвышении, ноги вместе, выпрямлены в коленях, пальцы рук относительно возвышения (см)</i>	<i>Из положения, лежа на спине, подъем в «мост» (градусы)</i>	<i>Стоя у стены, ноги вместе, руки прямые вверх, касание стены: кисти-голова (затылок) лопатки-ягодицы, голень-пятки. Руки от вертикали (градусы)</i>
5	4,51 - 4,6	130 - 134	5 - 6	15 - 16	14 - 17	14 - 17	ниже возвышения 6 - 7	выпрямление рук и ног 15	10
4	4,61 - 4,7	125 - 129	4	13 - 14	10 - 13	10 - 13	ниже возвышения 4 - 5	выпрямление рук и ног 30	20
3	4,71 - 4,9	120 - 124	3	11 - 12	6 - 9	6 - 9	ниже возвышения 2	выпрямление рук и ног 45	30
2	4,91 - 5,1	115 - 119	2	8 - 10	5	5	касание возвышения	удержание более 5 сек	45
1	более 5,1	менее 115	менее 2	менее 8	менее 5	менее 5	не касание возвышения	не удержание	более 45