

ПРИНЯТО  
ТРЕНЕРСКИМ (ПЕДАГОГИЧЕСКИМ)  
СОВЕТОМ СПб ГБУ ДО СШОР  
по парусному спорту «Крестовский остров»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту  
«Крестовский остров»

от 09.09 2025 г. Протокол № 4/25

Приказ от 10.09.25 № 4/6 -од



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О ФОРМАХ, ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПОРЯДКЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по**  
**парусному спорту «Крестовский остров»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по парусному спорту «Крестовский остров» (далее – Положение) регулирует содержание порядок, периодичность, систему контрольных нормативов, тестов и формы проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по различным темам, разделам, нормативам, спортивным разрядам, личностным достижениям, их перевод на следующий этап подготовки, год обучения.

1.2. Положение разработано в соответствии:

- с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»,
- приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 №943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»,
- приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- приказом Министерства спорта РФ от 21.05.2024 №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая спортивную ориентацию»,

– распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга,

– Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по парусному спорту «Крестовский остров» (СПб ГБУДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров») и другими федеральными законами и нормативно-правовыми актами.

1.3. Настоящее положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля, успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.4. Положение отражает общие принципы проведения текущей успеваемости и промежуточной аттестации в СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров».

1.5. В настоящем положении используются следующие термины:

– Текущий контроль успеваемости - форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнение ими дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – ДОПСП) и в период прохождения спортивной подготовки.

– Промежуточная аттестация - форма контроля динамики физической подготовленности и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

– Итоговая аттестация - форма оценки технических умений и теоретических знаний в области инструкторской и судейской практики выпускника СПб ГБУДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров», завершившего прохождение этапов спортивной подготовки. Итоговая аттестация осуществляется комиссией учреждения - принятие теоретического экзамена.

1.6. План проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определен в *приложении № 1 к настоящему Положению*.

## **2. Порядок проведения текущего контроля**

2.1. Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

– качество освоения обучающимися Программы спортивной подготовки;

– повышение уровня текущей успеваемости;

– соответствие личностных достижений обучающихся требованиям в учебно-тренировочном процессе;

– организация самостоятельной работы обучающихся с учетом их индивидуальных способностей;

– определение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности обучающихся;

– оценка качества обучающихся по уровню освоения разделов и тем учебно-тренировочного плана;

– осуществление контроля за состоянием здоровья, привития гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.3. Текущий контроль осуществляется:

– во время проведения учебно-тренировочных занятий и мероприятий, спортивных соревнований и восстановительных мероприятий тренерами-преподавателями по виду спорта;

– с целью административного контроля – инструкторами-методистами по парусному спорту, заместителем директора по учебно-спортивной работе.

2.4. В качестве текущего контроля анализируются следующие показатели:

– уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

– количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;

– уровень освоения учебного материала Программы спортивной подготовки, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период прохождения спортивной подготовки.

2.5. Контроль за освоением материалов программы спортивной подготовки обучающимися осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в журнале учета работы спортивной группы.

2.6. Текущий контроль проводится качественно, без выставления оценок.

### **3. Порядок проведения промежуточной аттестации**

3.1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, осуществление перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки и спортивно-оздоровительного этапа.

3.2. В структуру промежуточной аттестации Учреждения входит осуществление первичного и основного контроля.

Первичный контроль:

– контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

Основной контроль:

– контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);

– контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);

– наличие спортивных разрядов и званий.

3.3. Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год:

– в начале учебно-тренировочного года - сдача контрольных нормативов по ОФП;

– в конце учебно-тренировочного года - сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, теоретической подготовке, согласно Программе спортивной подготовки.

3.4. Первичный контроль промежуточной аттестации осуществляется один раз в спортивном сезоне - в начале в учебно-тренировочного года.

3.5. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровней общей и специальной физической подготовки обучающихся, по обязательной технической программе проводится по этапам Программы спортивной подготовки, согласно установленным нормативам.

3.6. Для приема контрольных переводных нормативов в СПб ГБУДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров» приказом директора создается комиссия.

3.7. При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП СФП в ведомости ставится отметка балльно-рейтинговой системы оценок.

3.8. В случае если спортсмен не сдал контрольные нормативы по ОФП на начало учебно-тренировочного года, он может их пересдать в конце учебно-тренировочного года.

3.9. Контрольно-переводные нормативы считаются сданными при условии стопроцентного выполнения требований (контрольных упражнений, тестов).

3.10. Тестовые испытания основного контроля (контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов) указаны в *Приложении № 2 к настоящему Положению*.

3.11. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине болезни спортсмена (временной нетрудоспособности), травмы допускается:

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению Учреждения;
- для обучающихся этапов учебно-тренировочного (спортивной специализации) (далее – УТ(СС)), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) по решению Учреждения и по согласованию с Комиссией Комитета по физической культуре и спорту (далее – Комитет).

3.12. в случае невыполнения по объективным причинам обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки (возникновение академической задолженности) применительно к этапам спортивной подготовки УТ(СС), ССМ и ВСМ перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения по согласованию с Комиссией Комитета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

3.13. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.14. Решение о переносе сроков проведения промежуточной аттестации применительно к каждому обучающемуся с указанием оснований оформляется решением Тренерского (педагогического) совета Учреждения и доводится до обучающегося.

#### **4. Организация работы комиссии по приему контрольно-переводных нормативов**

4.1. Комиссия действует в соответствии с законодательством Российской Федерации, нормативно-правовыми актами, Уставом учреждения и настоящим Положением.

4.2. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов согласно утвержденному графику;
- выявляет соответствие результатов утвержденным ДОПСП и ДОПФКС;
- подводит итоги сдачи контрольно-переводных нормативов.

4.3. В состав комиссии входят не менее 3 человек. В комиссию входят: председатель, секретарь и члены комиссии (тренеры-преподаватели по парусному спорту).

4.4. Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов оформляются протоколами, которые подписывают все члены комиссии.

## **5. Порядок проведения итоговой аттестации**

5.1. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс программ ДОПСП или ДОПФКС.

5.2. Формой проведения итоговой аттестации в СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров» является сдача теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике.

5.3. Для проведения итоговой аттестации в Учреждении приказом директора создается комиссия по принятию теоретического экзамена.

## **6. Организация работы комиссии по проведению итоговой аттестации**

6.1. Комиссия действует в соответствии с законодательством Российской Федерации, нормативно-правовыми актами, Уставом учреждения и настоящим Положением

6.2. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи теоретического экзамена в СПб ГБУДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров».

6.3. В состав комиссии входят не менее 3 человек. В комиссию входят: председатель, секретарь и члены комиссии (тренеры-преподаватели по парусному спорту).

6.4. Комиссия осуществляет свою работу на основании приказа директора Учреждения.

6.5. Секретарь комиссии ведет протокол, который подписывает председатель и все члены комиссии.

6.6. Отметка, характеризующая результаты прохождения обучающимися итоговой аттестации, ставится в протоколе сдачи: «зачет», «незачет».

### **Документация и отчетность**

6.7. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации подлежит рассмотрению и учету следующая документация:

- Протоколы спортивных соревнований;
- Протоколы сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- Решения Тренерского (педагогического) совета по зачислению и переводу обучающихся;
- Приказы по присвоению спортивных разрядов, званий;
- Приказы по зачислению и переводу занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

### **Срок действия Положения**

6.8. Срок действия Положения неограничен.

6.9. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность СПб ГБУДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров», в Положения вносятся изменения в соответствии с установленным законным порядком.

Приложение № 1 к Положению  
о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости  
и промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной  
школы олимпийского резерва по парусному спорту  
«Крестовский остров», утв. приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_-од

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(учебно-тренировочный год начинается с 01 января)**

№п/п	Вид спорта	Этап подготовки	Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация
			Первичный контроль	Основной контроль		
			Контрольные нормативы по ОФП (месяц)	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (месяц)	Контрольно-переводные нормативы по СФП (месяц)	Теоретический экзамен по инструкторско-судейской практике (месяц)
1	Парусный спорт	НП-1	март	октябрь	октябрь	
		НП-2,3	март	октябрь	октябрь	
		УТ-1,2,3,4	март	октябрь	октябрь	
		УТ-5	март	октябрь	октябрь	ноябрь
		ССМ	март	октябрь	октябрь	
		ВСМ	март	октябрь	октябрь	

Приложение № 2 к Положению  
о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости  
и промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения  
дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по парусному спорту  
«Крестовский остров», утв. приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ од

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточных и итоговых тестовых испытаний на различных этапах спортивной подготовки ПАРУСНЫЙ СПОРТ

### ЮНОШИ

Сумма баллов и условия, позволяющие перейти на следующий этап спортивной подготовки:

НП – 26 (б/р),

УТ – 29 (3 юн.),

ССМ – 27 (КМС),

ВСМ – 20 (МС)

№ пп	Вид подготовки	Единица измерения	Баллы	Этапы и годы спортивной подготовки									
				ЭНП			ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	ЭВСМ
				1 (9 лет)	2 (10 лет)	3 (11 лет)	1 (11-12 лет)	2 (13-14 лет)	3 (14 лет и старше)	4 (14 лет и старше)	5 (14 лет и старше)	15 лет и старше	16 лет и старше
<b>Общая физическая подготовка</b>													
1	Бег: ЭНП-1, ЭНП 2,3: 1000м ТЭ-1-5, ЭССМ и ЭВСМ: 2000м	мин. сек.	5	5:50	5:30	5:30	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	7:50	7:50
			4	6:00	5:40	5:40	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	8:00	8:00
			3	6:10	5:50	5:50	10:20	10:20	10:20	10:20	10:20	8:10	8:10
			2	6:20	6:00	6:00	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	8:20	8:20
			1	6:30	6:10	6:10	10:40	10:40	10:40	10:40	10:40	8:30	8:30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	5	4	5	5	6	6	6	7	7	14	20
			4	3	4	4	5	5	5	5	5	13	18
			3	2	3	3	4	4	4	4	4	12	16

			2	1	2	2	3	3	3	3	3	10	14
			1	0	1	1	2	2	2	2	2	8	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:	кол-во раз	5	12	15	15	20	20	20	22	22	40	40
			4	11	14	14	19	19	19	20	20	38	38
			3	10	13	13	18	18	18	18	18	36	36
			2	9	12	12	17	17	17	17	17	34	34
			1	8	11	11	16	16	16	16	16	32	32
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: только в группах ЭНП и ЭВСМ	см	5	140	150	150							230
			4	135	145	145							225
			3	130	140	140							215
			2	125	135	135							205
			1	120	130	130							185
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	5	31	36	36	38	38	38	40	40	53	53
			4	29	34	34	37	37	37	38	38	51	51
			3	27	32	32	36	36	36	36	36	49	49
			2	25	30	30	34	34	34	34	34	47	47
			1	23	28	28	32	32	32	32	32	45	45
<b>Специальная физическая подготовка</b>													
1	Приседания за 15 сек.	кол-во раз	5	14	17	17	14	14	14	16	16		
			4	13	16	16	13	13	13	14	14		
			3	12	15	15	12	12	12	12	12		
			2	11	14	14	11	11	11	11	11		
			1	10	13	13	10	10	10	10	10		
2	Плавание: в группах ЭНП и ТЭ - без учета времени в группах ЭССМ и ЭВСМ: 400м.	мин,с	5	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				7:45	7:00
			4	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:00	7:15
			3	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:15	7:30
			2	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:30	7:45
			1	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:45	7:55
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	5	7	9	9							
			4	6	8	8							
			3	5	7	7							
			2	4	6	6							
			1	3	5	5							
4	Поднимание ног до перекладины (без учета времени)	кол-во раз	5				10	10	10	15	15	20	20
			4				9	9	9	14	14	19	19
			3				8	8	8	13	13	18	18
			2				7	7	7	12	12	17	17

			<b>1</b>				6	6	6	11	11	16	16
5	"Берпи" с отжиманием за 1 мин.	кол-во раз	<b>5</b>				22	22	27	27	29	30	32
			<b>4</b>				21	21	26	26	28	29	31
			<b>3</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
			<b>2</b>				19	19	24	24	26	27	29
			<b>1</b>				18	18	23	23	25	26	28
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – от 0 уровня + см)	см.	<b>5</b>				11	11	13	13	13	15	15
			<b>4</b>				10	10	12	12	12	14	14
			<b>3</b>				<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
			<b>2</b>				8	8	10	10	10	12	12
			<b>1</b>				7	7	9	9	9	11	11
7	Статическое упражнение "Стульчик"	мин. сек.	<b>5</b>									4	
			<b>4</b>									3	
			<b>3</b>									<b>2</b>	
			<b>2</b>									1	
			<b>1</b>									0:30	
Выполнение спортивных разрядов				б/р	б/р	3 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3р., 2р., 1р.	3р., 2р., 1р.	3р., 2р., 1р.	КМС	МС/МСМК

## ДЕВУШКИ

Сумма баллов и условия, позволяющие перейти на следующий этап спортивной подготовки:

НП – 26 (б/р),

УТ – 29 (3 юн.),

ССМ – 27 (КМС),

ВСМ – 27 (МС)

№ пп	Вид подготовки	Единица измерения	Оценка	Этапы и годы спортивной подготовки									
				ЭНП			ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	ЭВСМ
				1 (9 лет)	2 (10 лет)	3 (11 лет)	1 (12-13 лет)	2 (13-14 лет)	3 (14 лет и старше)	4 (14 лет и старше)	5 (14 лет и старше)	1 (16 лет и старше)	17 лет и старше
<b>Общая физическая подготовка</b>													
1	Бег: ЭНП-1, ЭНП 2,3: 1000м	мин. сек.	<b>5</b>	6:10	6:00	6:00	11:50	11:50	11:50	11:50	11:50	9:40	9:40
			<b>4</b>	6:20	6:10	6:10	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	9:50	9:50

	ТЭ-1-5, ЭССМ и ЭВСМ: 2000м		<b>3</b>	<b>6:30</b>	<b>6:20</b>	<b>6:20</b>	<b>12:10</b>	<b>12:10</b>	<b>12:10</b>	<b>12:10</b>	<b>12:10</b>	<b>10:00</b>	<b>10:00</b>
			2	6:40	6:30	6:30	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	11:12	11:12
			1	6:50	6:40	6:40	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:24	12:24
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	<b>5</b>									8	10
			4									6	8
			<b>3</b>									<b>4</b>	<b>6</b>
			2									3	4
			1									2	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:	кол-во раз	<b>5</b>	7	9	9	11	11	11	13	13	18	18
			4	6	8	8	10	10	10	11	11	16	16
			<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
			2	4	6	6	8	8	8	8	8	13	13
			1	3	5	5	7	7	7	7	7	11	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: только в группах ЭНП и ЭВСМ	см	<b>5</b>	130	140	140							200
			4	125	135	135							190
			<b>3</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>130</b>							<b>180</b>
			2	115	125	125							170
			1	110	120	120							165
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	<b>5</b>	28	31	31	34	34	34	36	36	47	47
			4	26	29	29	32	32	32	33	33	45	45
			<b>3</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>43</b>
			2	22	25	25	28	28	28	28	28	41	41
			1	20	23	23	26	26	26	26	26	39	39
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см: только в группах ЭНП и ТЭ	кол-во раз	<b>5</b>	9	11	11	13	13	15	17	17		
			4	8	10	10	12	12	13	14	14		
			<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>		
			2	6	8	8	10	10	10	10	10		
			1	5	7	7	8	9	9	9	9		
<b>Специальная физическая подготовка</b>													
1	Приседания за 15 сек.	кол-во раз	<b>5</b>	12	15	15	12	12	12	14	14		
			4	11	14	14	11	11	11	12	12		
			<b>3</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
			2	9	12	12	9	9	9	9	9		
			1	8	11	11	8	8	8	8	8		
2	Плавание: в группах ЭНП и ТЭ - без учета времени в группах ЭССМ и ЭВСМ: 400м.	мин,с	<b>5</b>	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:30	7:30
			4	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				8:45	7:45
			<b>3</b>	50 м. без учета времени				400 м. без учета времени				<b>9:00</b>	<b>8:00</b>

											9:15	8:15	
											9:30	8:30	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	2										
			1										
			5	7	9	9							
			4	6	8	8							
			3	5	7	7							
			2	4	6	6							
			1	3	5	5							
4	Поднимание ног до перекладины (без учета времени)	кол-во раз	5				8	8	10	15	15	20	20
			4				7	7	8	14	14	19	19
			3				6	6	7	8	8	10	12
			2				5	5	6	12	12	17	17
			1				4	4	5	11	11	16	16
5	"Берпи" с отжиманием за 1 мин.	метр	5				18	20	22	24	26	26	28
			4				17	19	21	23	25	25	27
			3				16	18	20	22	24	24	26
			2				15	17	19	21	23	23	25
			1				14	16	18	20	22	22	24
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – от 0 уровня + см)	см.	5				15	15	17	17	17	19	19
			4				14	14	16	16	16	18	18
			3				13	13	15	15	15	17	17
			2				12	12	14	14	14	16	16
			1				11	11	13	13	13	15	15
7	Статическое упражнение "Стульчик"	мин. сек.	5									4	
			4									3	
			3									2	
			2									1	
			1									0:30	
Выполнение спортивных разрядов			б/р	б/р	3 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3р., 2р., 1р.	3р., 2р., 1р.	КМС	МС/МСМК	