

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1  
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов  
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения компьютерного спорта  
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей  
и специальной физической подготовки)**

## Для зачисления в группу СОб 1 года

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м	5,5 с – 3 балла 5,6 с – 2 балла 5,7 с – 1 балл 5,9 с – 0 баллов	5,6 с – 3 балла 5,8 с – 2 балла 6,0 с – 1 балл 6,2 с – 0 баллов
Бег на 1500 м	8,10 мин, с – 3 балла 8,15 мин, с – 2 балла 8,20 мин, с – 1 балл 8,25 мин, с – 0 баллов	8,45 мин, с – 3 балла 8,50 мин, с – 2 балла 8,55 мин, с – 1 балл 8,60 мин, с – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см - 3 балла + 4 см - 2 балла +3 см – 1 балл +2 см – 0 баллов	+ 6 см - 3 балла + 5 см - 2 балла + 4 см – 1 балл + 3 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	8,50 с - 3 балла 8, 55 с - 2 балла 9,0 с – 1 балл 9,1 с – 0 балл	9,2 с - 3 балла 9,3 с - 2 балла 9,4 с – 1 балл 9,5 с – 0 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	36 раз - 3 балла 34 раза - 2 балла 32 раз – 1 балл 30 раз – 0 баллов	24 раза - 3 балла 26 раз - 2 балла 28 раз – 1 балл 26 раз – 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,215 с - 3 балла 0, 220 с - 2 балла 0,225 с – 1 балл 0,230 с – 0 баллов	0,220 с - 3 балла 0,225 с - 2 балл 0,230 с – 1 балл 0,235 с – 0 баллов
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший в каждом упражнении не менее **1 балла**.

## Для зачисления в группу СОб 2 и 3 года

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м	5,1 с – 3 балла 5,2 с – 2 балла 5,3 с – 1 балл 5,4 с – 0 баллов	5,4 с - 3 балла 5,5 с - 2 балла 5,6 с - 1 балл 5,7 с – 0 баллов
Бег на 1500 м	7, 55 мин, с - 3 балла 8,00 мин, с - 2 балла 8,05 мин, с – 1 балл 8,10 мин, с – 0 баллов	8,20 мин, с - 3 балла 8,25 мин, с - 2 балла 8,29 мин, с – 1 балл 8,32 мин, с – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 6 см - 3 балла + 5 см - 2 балла + 4 см – 1 балл +3 см – 0 баллов	+7 см - 3 балла +6 см - 2 балла +5 см – 1 балл +4 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	8,5 с - 3 балла 8,6 с - 2 балла 8,7 с – 1 балл 8,9 с – 0 баллов	8,58 с - 3 балла 8,59 с - 2 балла 9,0 с – 1 балл 9,1 с – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз - 3 балла 37 раз - 2 балла 35 раз – 1 балл 33 раз – 0 баллов	35 раз - 3 балла 33 раза - 2 балла 31 раз – 1 балл 29 раз – 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Приседания без остановки	не более 0,215 с – 1 балл более 0,215 с – 0 баллов	не более 0,225 с – 1 балл более 0,225 с – 0 баллов
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	2 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**Для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 1,2,3 годов**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 60 м	9,4 с - 3 балла 9,5 с - 2 балла 9,6 с - 1 балл 9,7 с - 0 баллов	10,4 с - 3 балла 10,5 с - 2 балла 10,6 с - 1 балл 10,7 с - 0 баллов
Бег на 2000 м	9,50 мин, с - 3 балла 9,55 мин, с - 2 балла 10,00 мин, с - 1 балл 10,05 мин, с - 0 баллов	12,00 мин, с - 3 балла 12,05 мин, с - 2 балла 12,10 мин, с - 1 балл 12,15 мин, с - 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6 см - 3 балла +5 см - 2 балла +4 см - 1 балл +3 см - 0 баллов	+7 см - 3 балла +6 см - 2 балла +5 см - 1 балл +4 см - 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	7,58 с - 3 балла 8,0 с - 2 балла 8,1 с - 1 балл 8,3 с - 0 баллов	8,56 с - 3 балла 8,58 с - 2 балла 9,0 с - 1 балл 9,1 с - 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз - 3 балла 37 раз - 2 балла 35 раз - 1 балл 33 раз - 0 баллов	36 раз - 3 балла 33 раза - 2 балла 31 раз - 1 балл 28 раза - 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,205 с - 1 балл более 0,205 с - 0 баллов	не более 0,215 с - 1 балл более 0,215 с - 0 баллов
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении** не менее **1 балла**.

**Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 100 м	14,3 с - 3 балла 14,4 с - 2 балла 14,6 с – 1 балл 14,8 с – 0 баллов	17,2 с - 3 балла 17,4 с - 2 балла 17,6 с – 1 балл 17,8 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	11,50 мин, с - 3 балла 11,55 мин, с - 2 балла 12,00 мин, с – 1 балл 12,05 мин, с – 0 баллов
Бег на 3000 м	14,50 мин, с - 3 балла 14,55 мин, с - 2 балла 15,00 мин, с – 1 балл 15,05 мин, с – 0 баллов	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8 см - 3 балла +7 см - 2 балла +6 см – 1 балл +5 см – 0 баллов	+9 см - 3 балла +8 см - 2 балла +7 см – 1 балл +6 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз - 3 балла 38 раз - 2 балла 36 раз – 1 балл 34 раз – 0 баллов	40 раз - 3 балла 36 раз - 2 балла 33 раз – 1 балл 30 раз – 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,195 с – 1 балл более 0,195 с – 0 баллов	не более 0,200 с – 1 балл более 0,200 с – 0 баллов
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла**.

**Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 100 м	14,2 с - 3 балла 14,4 с - 2 балла 14,6 с - 1 балл 14,8 с - 0 баллов	17,2 с - 3 балла 17,4 с - 2 балла 17,6 с - 1 балл 17,68 с - 0 баллов
Бег на 2000 м	-	11,50 мин, с - 3 балла 11,55 мин, с - 2 балла 12,00 мин, с - 1 балл 12,05 мин, с - 0 баллов
Бег на 3000 м	14,50 мин, с - 3 балла 14,55 мин, с - 2 балла 15,00 мин, с - 1 балл 15,05 мин, с - 0 баллов	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8 см - 3 балла +7 см - 2 балла +6 см - 1 балл +5 см - 0 баллов	+9 см - 3 балла +8 см - 2 балла +7 см - 1 балл +6 см - 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз - 3 балла 38 см - 2 балла 36 раз - 1 балл 34 раз - 0 баллов	38 раз - 3 балла 35 раз - 2 балла 33 раз - 1 балл 31 раз - 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,185 с - 1 балл более 0,185 с - 0 баллов	не более 0,195 с - 1 балл более 0,195 с - 0 баллов
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.