

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

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
Нормативы общей физической подготовки		
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 3x10 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
Нормативы специальной физической подготовки		
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
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

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
Нормативы общей физической подготовки		
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 3x10 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
Нормативы специальной физической подготовки		
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
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

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
Нормативы общей физической подготовки		
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 3x10 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
Нормативы специальной физической подготовки		
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
Уровень спортивной квалификации		
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»	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

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

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
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
Нормативы специальной физической подготовки		
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
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

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

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
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 17,68с – 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
Нормативы специальной физической подготовки		
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
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

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