

**График работы приемной комиссии** по приему и регистрации документов от поступающих на этапы спортивной подготовки на 2023 год **с 29 августа по 15 октября 2022 года:**

<b>Понедельник</b>	<b>10.00 – 12.00</b>
<b>Среда</b>	<b>15.00 – 18.00</b>
<b>Четверг</b>	<b>15.00 – 17.00</b>

**по адресу:** Санкт-Петербург, г. Петергоф, ул. Озерковая, д. 23 а, кабинет № 1.  
**телефон: 424-34-96**

**Состав  
приемной комиссии**

**Председатель Комиссии:**

Побожаква Н.В. – заместитель директора учебной (воспитательной) работе.

**Члены Комиссии:**

Шипилин С.В. – инструктор-методист;

Цвелиховская И.А. – инструктор-методист;

Хоментовский Н.К. – медсестра;

Халиулин К.М. – тренер отделения футбола;

Самусенко К.В. – тренер отделения велоспорта;

**Секретарь:**

Тимофеев Ю.В. – заведующий отделением.

**Состав  
апелляционной комиссии**

**Председатель Комиссии:**

Скворцов Д.С. – заместитель директора по спортивной работе.

**Члены Комиссии:**

Михайлюк Е.Н. – тренер отделения велоспорта;

Макарчик В.В. – тренер отделения футбола;

Козлов С.В. – тренер отделения дзюдо;

**Секретарь:**

Лебедев А.Н. – инструктор-методист.

**Количество вакантных мест:**

**Отделение футбола**

НП-1 – 15 мест (девочки)

НП-1 – 15 мест

НП-1 – 17 мест

**Отделение джиу-джитсу**

НП-1 – 15 мест

НП-1 - 14 мест

**Отделение баскетбола**

НП-1 – 18 мест

НП-1 - 18 мест

**Отделение велосипедного спорта**

НП-1 – 15 мест

**Отделение плавания**

НП-1 – 15 мест

НП-1 – 15 мест

**Футбол**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	

**Дзюдо**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
3.	Выносливость	Бег 800 м (не более 4,5 мин)
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 1 раза)
5.	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (на менее 1 раза) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 4 раз)

**Лыжные гонки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	сек	не более		не более	
			6,0	6,2	5,4	5,6
1.2.	Бег 60 м (с высокого старта)	сек	не более		не более	
			11,5	12,0	10,4	10,8
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	160	150
1.4.	Поднимание туловища из	количество	не менее		не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	32	27	42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Метание теннисного мяча с места	м	не менее		не менее	
			18	14	19	15

#### Плавание

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

#### Баскетбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

#### Джиу-джитсу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

#### BMX

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

#### МТБ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

#### Шоссе

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**