

211

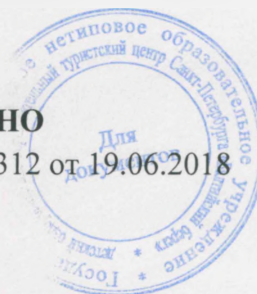
Государственное бюджетное негосударственное учреждение детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

**ПРИНЯТО**

Управляющим советом Учреждения  
Протокол № 14 от 07.06.2018

Малым педагогическим (тренерским) советом  
СДЮСШОР  
Протокол № 3 от 16.05.2018

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 312 от 19.06.2018



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о приемной комиссии СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»  
на программы спортивной подготовки

Санкт-Петербург  
2018

## 1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение регламентирует порядок деятельности приемной комиссии СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» на отделение спортивной подготовки для прохождения и освоения программ спортивной подготовки по видам спорта рафтинг, спортивное ориентирование, скалолазание, парусный спорт, которая направлена на отбор одаренных детей, создания условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта.

1.2. Приемная комиссия является коллегиальным органом, созданным в целях проведения приема поступающих, в том числе организации индивидуального отбора, вступительных испытаний и зачисления на обучение по спортивной подготовки.

1.3. Основной задачей приемной комиссии является обеспечение соблюдения прав граждан на образование, установленных Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации и Санкт-Петербурга, гласности и открытости проведения всех процедур приема.

1.4. Приемная комиссия в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Приказом Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" и другими федеральными законами и нормативно-правовыми актами, Правилами приема, а также настоящим Положением.

1.5. Срок полномочий приемной комиссии составляет 1 год.

1.6. Приемная комиссия СДЮСШОР обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта ГБОУ «Балтийский берег» в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

## 2. Компетенция приемной комиссии

2.1. Приемная комиссия осуществляет непосредственный прием поступающих на программы спортивной подготовки граждан в порядке установленном Приказом Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" и Правилами приема в СДЮСШОР на программы спортивной подготовки.

2.2. В целях защиты своих прав поступающие, родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих самостоятельно или через своих представителей вправе обращаться в приемную комиссию по всем вопросам поступления в СДЮСШОР.

2.3. С целью подтверждения достоверности документов, представляемых поступающими, приемная комиссия вправе обращаться в соответствующие государственные (муниципальные) органы и организации.

2.4. Решение приемной комиссии оформляется в виде протокола и является обязательным для всех участников осуществляющих и проходящих спортивную подготовку в СДЮСШОР.

2.5. Решение приемной комиссии может быть обжаловано в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.6. Приемная комиссия принимает и передает в апелляционную комиссию СДЮСШОР жалобы поступающих. Апелляция подается поступающим лично на следующий день после объявления результатов вступительных испытаний. При этом поступающий имеет право ознакомиться со своей работой, выполненной в ходе вступительного испытания, в порядке, установленном СДЮСШОР. Приемная комиссия обеспечивает прием апелляций в течение всего рабочего дня.

## 3. Состав Приемной комиссии

3.1. Приемная комиссия создается на основании распоряжения директора СДЮСШОР.

3.2. Состав приемной комиссии не менее 5 человек из числа специалистов и медицинских работников СДЮСШОР. Секретарь комиссии может не входить в состав комиссии.

Состав приемной комиссии утверждается распоряжением директора СДЮСШОР ежегодно, не позднее 25 декабря.

В состав приемной комиссии входят:

- председатель;
- заместитель председателя;
- члены комиссии (наиболее опытные и квалифицированные тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинские работники СДЮСШОР).

3.3. Председатель приемной комиссии, директор СДЮСШОР несет ответственность за выполнение контрольных цифр приёма, за соблюдение законодательных и иных нормативно-правовых актов, по формированию контингента обучающихся, определяет права и обязанности членов приёмной комиссии, утверждает план её работы.

#### **4. Организация работы Приемной комиссии**

4.1. Приемная комиссия не позднее чем за месяц до начала приема документов на информационном стенде и официальном сайте СДЮСШОР и ГБОУ «Балтийский берег» в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (при его наличии) размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава ГБОУ «Балтийский берег», положения отделения спортивной подготовки;
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в СДЮСШОР;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в СДЮСШОР до 20 января текущего года;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в СДЮСШОР программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (до 25 декабря предыдущего года);

4.2. При приеме в учреждение с поступающим (законными представителями) уполномоченным лицом СДЮСШОР проводится инструктаж по следующим разделам:

- об особенностях выбранного вида спорта;
- об организации тренировочного процесса по выбранному виду спорта;
- о факторах риска для здоровья;
- о режиме обучения и отдыха;
- о правилах внутреннего распорядка в учреждении;
- о месте нахождения пункта медицинской помощи и порядке получения медицинской помощи.

4.3. В целях информирования о приёме на обучение обеспечивает свободный доступ в здание спортивной школы к информации, размещённой на информационном стенде приёмной комиссии.

4.4. С целью оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих, приемная комиссия обеспечивает функционирование телефонной линии или раздела на официальном сайте сети интернет для ответов на обращения, связанные с приёмом в СДЮСШОР.

4.5. Приём документов производится ежегодно, до 15 января текущего года включительно.

4.6. Дополнительный прием поступающих производится при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих до 15 февраля включительно.

4.7. Прием граждан осуществляется на основании выполнения требований для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (а именно результаты сдачи нормативов ОФП и СФП для перехода на следующий этап обучения, присвоение или подтверждение звания КМС), при наличии заявления от родителей (законных представителей) определенной формы.

4.8. В заявлении о приеме фиксируются факт ознакомления, поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом ГБОУ «Балтийский берег» и ее локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора, поступающего.

При подаче заявления о приеме представляются следующие документы:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- фотографии поступающего (2 шт. размером 3см x 4см).

4.9. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов отбора.

4.10. Поступающий предоставляет оригинал медицинской справки от врача специалиста амбулаторно-поликлинического учреждения о состоянии здоровья и хронических заболеваниях. Медицинская справка признаётся действительной, если она получена не более 3х месяцев до дня подачи заявления о приёме в Спортивную школу.

В случае если у поступающего в оригинале медицинской справки указана не основная группа здоровья, то проходить индивидуальный отбор и заниматься по программе спортивной подготовки разрешается только с письменного разрешения врача-специалиста амбулаторно-поликлинического учреждения или физкультурно-оздоровительного диспансера.

4.11. Основанием для отказа в зачислении являются:

- отсутствие мест;
- непредставление документов;
- наличие у претендента медицинских противопоказаний для занятий, выбранным видом спорта;
- невыполнение требований для зачисления на следующий этап.

## **5. Организация и проведение индивидуального отбора**

5.1. При приёме на обучение в соответствии с Федеральным государственным стандартом по видам спорта и программами спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор в форме тестирования с целью зачисления граждан, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы. Приложение 1,2,3,4.

5.2. Индивидуальный отбор поступающих в Спортивную школу проводит Приемная комиссия.

5.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц, а также законных представителей допускается только с разрешения директора Спортивной школы.

5.4. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка - рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в СДЮСШОР, и самих показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

5.5. Данные результаты размещаются на информационном стенде или на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

5.6. Результаты индивидуального отбора, поступающего оформляются протоколом, на основании которого формируется общий протокол поступающих.

5.7. СДЮСШОР может проводить дополнительный отбор для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе, при наличии вакантных мест.

## **6. Права, обязанности и ответственность председателя и членов приемной комиссии, технического персонала**

6.1. Председатель приемной комиссии:

- руководит работой приемной комиссии;
- определяет режим работы приемной комиссии, обеспечивающих проведение приема;
- инструктирует членов приемной комиссии по вопросам осуществления ими полномочий;
- утверждает: состав приемной комиссий, положения о приемной комиссиях, материалы вступительных испытаний, расписание вступительных испытаний;
- проводит прием граждан по вопросам поступления в СДЮСШОР.

6.2. Заместитель председателя приемной комиссии:

- организует и контролирует подготовку материалов вступительных испытаний;
- организует и контролирует тиражирование материалов вступительных испытаний;
- организует изучение членами приемной комиссий Правил приема и других нормативно-инструктивных документов по приему;
- определяет перечень помещений и необходимого оборудования для проведения вступительных испытаний;
- проводит прием граждан по вопросам поступления в СДЮСШОР;
- осуществляет контроль за работой технического персонала;
- готовит проекты приказа о зачислении поступающих в СДЮСШОР на прохождения спортивной подготовки.

6.3. Члены приемной комиссии:

- проводят прием граждан по вопросам поступления в СДЮСШОР, своевременно дают ответы на письменные обращения по вопросам приема;
- соблюдают установленный порядок документооборота.

6.4. Приемная комиссия:

1) осуществляет:

- прием документов и их регистрацию;
- возврат документов в случае отзыва документов поступающим или его представителем, удаления поступающего со вступительного испытания, выбытия поступающего из конкурса;

2) оформляет личные дела поступающих;

3) обеспечивает сохранность документов, поступающих;

4) оформляет образцы заполнения документов (заявление о приеме на обучение, заявление об отзыве документов и т.п.) и оказывает помощь при их оформлении.

6.5. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения возложенных обязанностей, нарушения требований конфиденциальности и информационной безопасности, злоупотреблений установленными полномочиями председатель и члены приемной комиссии несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## **7. Заключительные положения**

7.1. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения приказом генерального директора учреждения и прекращает действие с момента принятия нового положения.

*Приложение 1*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Кросс</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Кросс</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«Скалолазание»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Лазание на скорость</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Лазание на трудность</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бouldering</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Скалолазание»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Лазание на скорость</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Лазание на трудность</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Боулдеринг</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не	Подтягивание на перекладине (не



	менее 25 раз)	менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Парусный спорт»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин 00 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«Парусный спорт»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

*Приложение 4*

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Рафтинг»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с.)	Бег 100 м (не более 16 с.)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 16 мин.)
Сила	Жим штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин (не менее 40 раз)	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Рафтинг»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Жим штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 3 мин (не менее 70 раз)	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за ? мин (не менее 60 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	