ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В МБУДО СШОР № 7 «АКРОБАТ» проводится набор детей для обучения по

предпрофессиональной программе по прыжкам на батуте с 5 лет

Для зачисления в группы начальной подготовки для занятий прыжками на батуте по

программе спортивной подготовки с 7 лет..

**Для зачисления в МБУДО СШОР № 7 «Акробат» необходимо представить следующие документы:**

1. Медицинскую справку о здоровье ребенка, без противопоказаний для занятий прыжками на батуте, согласно приказу Минздрава РФ от23.10.2020г. № 1144-н.
2. Копию свидетельства о рождении.
3. Фотографии 3х4 – 4 шт.
4. Заявление родителей (законных представителей), установленной формы, на имя директора МБУДО СШОР № 7 «Акробат»
5. Согласие на обработку персональных данных ребенка.

**ДОКУМЕНТЫ ПРИНИМАЮТСЯ С 16 августа по 15 сентября 2022г. по адресу: ул. Матросова5а (тел. 55-10-22)**

Режим работы: понедельник-четверг – с 9.00 до 16.00

Пятница с 9.00 до 15.00

Обеденный перерыв с 13.00 до 14.00

Для зачисления необходимо пройти тестирование по следующим нормативам, которые будут приниматься с 01-05 октября по адресу: ул. 40 лет Победы,8 и с 06-11 октября по адресу: ул. Матросова 5а

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 3 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз) |
| Подтягивание в висе на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание в висе лежа  (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание  на возвышение  высотой 30 см за 30 с  (не менее 5 раз) | Напрыгивание  на возвышение  высотой 30 см за 30 с  (не менее 5 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 105 см) |
| Гибкость | Упражнение «мост» из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек) |
| Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью  (не менее 3 с) | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью  (не менее 3 с) |
| Поперечный шпагат  (не более 20 см от пола) | Поперечный шпагат  (не более 20 см от пола) |

Ознакомиться с уставными документами деятельности МБУДО СШОР № 7 «Акробат» можно на сайте:

[**http://acrobat-tlt.ru/**](http://acrobat-tlt.ru/)