

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»  
в группы на этап начальной подготовки  
по виду спорта «Керлинг»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 7 баллов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
Скоростные качества	<u>Бег 60 м</u> (в секундах)	По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились, даётся сигнал стартера, фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 12,0	более 12,9
			1	12,0	12,9
			2	11,9 -11,7	12,8 - 12,6
			3	11,6 и менее	12,5 и менее
Выносливость	<u>Бег 1000 м</u> (в минутах, секундах)	По команде "На старт" поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый поступающий стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились, даётся сигнал стартера, фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 6 мин 30 сек	более 6 мин 50 сек
			1	6 мин 30 сек	6 мин 50 сек
			2	6, 29 - 6,10	6,49 – 6,29
			3	6,09 и менее	6,28 и менее
Скоростно-силовые качества	<u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</u>	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом	0		менее 7
			1		7

	(количество раз)	вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.	2		8-9
			3		10 и более
	<u>Подтягивание из виса на перекладине</u> (количество раз)	Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.	0	менее 2	
			1	2	
			2	3-4	
			3	5 и более	
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (количество раз)	Проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук до прямого угла в локтях, разрешается одна попытка.	0	менее 9	менее 5
			1	9	5
			2	10-12	6-8
			3	13 и более	9 и более
	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	0	менее 130	менее 125
			1	130	125
			2	131-135	126-129
			3	136 и более	130 и более
	Гибкость	<u>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными и ногами на полу</u> (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя на полу с выпрямленными ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет наклоны, ладони должны максимально коснуться пола. Учитывается касание пальцами рук пола.	0	не выполнил
1				выполнил	выполнил
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение)	Выполнение технической программы	0	не выполнил	не выполнил
			1	выполнил	выполнил

