**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

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

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Минимальный возраст длязачисления на этап начальной подготовки – с 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится побалльной системе.

Проходной балл для зачисления – 4 балла (юноши), 3 балла (девушки) (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)**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки |
| юноши | девушки |
| Скорость | Бег на 30 мс высокого старта(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 и замерли, даётся сигнал стартёра.  | 0 | - | более 6,7 |
| 1 | 6,6 |
| 2 | 6,3-6,5 |
| 3 | 6,2 и менее |
| Бег 60 метров с высокого старта (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 и замерли, даётся сигнал стартёра.  | 0 | более 11,1 | - |
| 1 | 11,0 |
| 2 | 10,9 |
| 3 | 10,8 и менее |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением (в сантиметрах) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед. | 0 | менее 134 | менее 124 |
| 1 | 139-135 | 129-125 |
| 2 | 144-140 | 134-130 |
| 3 | 145 и более | 135 и более |
| Сгибание и разгибание рук(количество раз) | И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук. | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 2-5 | 2 |
| 2 | 6-9 | 3-4 |
| 3 | 10 | 5 |
|  | Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.(количество раз) | И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | 0 | 8 и менее | 3 и менее |
| 1 | 11-9 | 6-4 |
| 2 | 14-12 | 9-7 |
| 3 | 15 | 10 |

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

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап обучения – с12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 8 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)**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки |
| юноши | девушки |
| Скорость | Бег на 100 м (юноши)бег 60 метров (девушки) с высокого старта (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 и замерли, даётся сигнал стартёра. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 17,0 и более | 12,0 и более |
| 1 | 16,5-16,9 | 11,5-11,9 |
| 2 | 16,1-16,4 | 10,9-11,4 |
| 3 | 16,0 и менее | 10,8 и менее |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (в сантиметрах) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед. | 0 | 159 и менее | 144 и менее |
| 1 | 164-160 | 149-145 |
| 2 | 169-165 | 154-150 |
| 3 | 170 и более | 155 и более |
| Выносливость | Бег 1000 м. с высокого старта | По команде «На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 4,60 и более | 4,26 и более |
| 1 | 4,51-4,55 | 4,21-4,25 |
| 2 | 4,1-4,50 | 4,16-4,20 |
| 3 | 4,0 и менее | 4,15 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) классическим стилем 5 км (юноши) 3 км (девушки)(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 21,21 и более | 15,41 и более |
| 1 | 21,11-21,20 | 15,31-15,40 |
| 2 | 21,01-21,10 | 15,21-15,30 |
| 3 | 21,00 и менее | 15,20 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) свободным стилем 5 км (юноши) 3 км (девушки)(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 20,21 и более | 14,51 и более |
| 1 | 20,11-20,20 | 14,41-14,50 |
| 2 | 20,01-20,10 | 14,31-14,40 |
| 3 | 20,00 и менее | 14,30 и менее |

**Критерии отбора для зачисления поступающих в**

**ГАУ СО СШОР «Уктусские горы» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства– с 15 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – **Кандидат в мастера спорта.**

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

Оценка контрольных упражнений проводится побалльной системе.

Проходной балл для зачисления – 9 баллов (юноши), 8 баллов (девушки) (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)**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки |
| юноши | девушки |
| Скорость | Бег на 100 м с высокого старта (юноши)(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 и замерли, даётся сигнал стартёра. | 0 | 15,1 и более | 16,5 и более |
| 1 | 14,6-15,0 | 15,9-16,4 |
| 2 | 14,1-14,5 | 15,3-15,8 |
| 3 | 14,0 и менее | 15,2 и менее |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги(в сантиметрах) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед. | 0 | 219 и менее | 189 и менее |
| 1 | 224-220 | 194-190 |
| 2 | 229-225 | 199-195 |
| 3 | 230 и более | 200 и более |
| Выносливость | Бег 1000 м. с высокого старта(в минутах и секундах) | По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 3,21 и более | 3,41 и более |
| 1 | 3,16-3,20 | 3, 36-3,40 |
| 2 | 3,11-3,15 | 3,31-3,35 |
| 3 | 3,10 и менее | 3,30 и менее |
| Бег по пересеченной местности 3 км (юноши) 2 км (девушки) (в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 9,51 и более | 8, 46 и более |
| 1 | 9,46-9,50 | 8,41- 8,45 |
| 2 | 9,41-9,45 | 8,36-8,40 |
| 3 | 9,40 и менее | 8,35 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) классическим стилем 5 км.(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 15,21 и более | 17,51 и более |
| 1 | 15,16-15,20 | 17,46-17,50 |
| 2 | 15,11-15,15 | 17,41-17,45 |
| 3 | 15,10 и менее | 17,40 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) классическим стилем 10 км (юноши), 3 км (девушки) (в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | более 31,21 | более 10,51 |
| 1 | 31,11-31,20 | 10,41-10,50 |
| 2 | 31,01-31,10 | 10,31-10, 40 |
| 3 | 31,00 и менее | 10, 30 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) свободным стилем 5 км (в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 15,01 и более | 17,21 и более |
| 1 | 14,51-15,0 | 17,11-17,20 |
| 2 | 14,46-14,50 | 17,01-17,10 |
| 3 | 14,45 и менее | 17,00 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) свободным стилем 10 км (юноши), 3км (девушки)(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 28,51 и более | 10,06 и более |
| 1 | 28,41-28,50 | 9,56-10,05 |
| 2 | 28,31-28,40 | 9,46-9,55 |
| 3 | 28,30 и менее | 9,45 и менее |

**Критерии отбора для зачисления поступающих в**

**ГАУ СО СШОР «Уктусские горы» в группы**

**на этап высшего спортивного мастерствапо виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства– с 17 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивное звание – **Мастера спорта России.**

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 9 баллов(мужчины), 8 баллов(женщины)(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)**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки |
| Мужчины | Женщины |
| Скорость | Бег на 100 м (юноши) (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 и замерли, даётся сигнал стартёра.Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 13,31 и более | 15,21 и более |
| 1 | 13,21-13,30 | 15,11-15,20 |
| 2 | 13,11-13,20 | 15,01-15,10 |
| 3 | 13,10 и менее | 15,00 и менее |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами , с последующим приземлением на две ноги(в сантиметрах) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед. | 0 | 219 и менее | 184 и менее |
| 1 | 229-220 | 194-185 |
| 2 | 239-230 | 204-195 |
| 3 | 240 и более | 205 и более  |
| Выносливость | Бег 1000 м. с высокого старта(в минутах и секундах) | По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 3,21 и более | 3,41 и более |
| 1 | 3,11-3,20 | 3,31-3,40 |
| 2 | 3,01-3,10 | 3,21-3,30 |
| 3 | 3,00 | 3,20 |
| Бег по пересеченной местности 3 км (юноши) 2 км (девушки) (в минутах и секундах) | По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 9,41 и более | 8,36 и более |
| 1 | 9,31-9,40 | 8,26-8,35 |
| 2 | 9,21-9,30 | 8,16-8,25 |
| 3 | 9,20 и менее | 8,15 и менее |
| Бег на лыжах классическим стилем 5 км(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 15,11 и более | 17,41 и более |
| 1 | 15,01-15,10 | 17,31-17,40 |
| 2 | 14,51-15,0 | 17,21-17,30 |
| 3 | 14,50 | 17,20 |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) классическим стилем 10 км (юноши) 3 км (девушки)(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 31,51 и более | 10,36 и более |
| 1 | 30,41-30,50 | 10,26-10,35 |
| 2 | 30,31-30,40 | 10,16-10,25 |
| 3 | 30,30 и менее | 10,15 и менее |
| Бег на лыжах свободным стилем 5 км(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 14,46 и более | 17,01 и более |
| 1 | 14,36-14,45 | 16,51-17,00 |
| 2 | 14,26-14,35 | 16,41-16,50 |
| 3 | 14,25 и менее | 16,40 и менее |
| Бег на лыжах (лыжероллерах) свободным стилем 10 км (юноши) 3 км (девушки)(в минутах и секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | 28,21 и более | 9,51 и более |
| 1 | 28,11-28,20 | 9,41-9,50 |
| 2 | 28,01-28,10 | 9,31-9,40 |
| 3 | 28,00 и менее | 9,30 и менее |