

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

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

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 10 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 – 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):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Скоростные качества	<u>Бег 30 м с ходу</u> (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать с максимальной скоростью 30 метров, которое засекается секундомером.	0	более 5,8	более 5,8
			1	5,8	5,8
			2	5,3-5,7	5,3-5,7
			3	5,2 и мен.	5,2 и мен.
Скоростно-силовые качества	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	менее 160	менее 160
			1	160	160
			2	161-165	161-165
			3	166 и бол.	166 и бол.
	<u>Бросок набивного мяча весом 3 кг сидя из-за головы</u> (в сантиметрах)	Бросок набивного мяча выполняется вперед из-за головы в положении сидя, ноги врозь. Мяч на вытянутых руках над головой. Разрешается три попытки.	0	менее 370	менее 370
			1	370	370
			2	371-380	371-380
			3	381 и бол.	381 и бол.
Выносливость	<u>Бег 800 м</u> (в минутах)	По команде "На старт" поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта	0	более 4,45	более 4,45
			1	4,45	4,45

		(каждый поступающий стартует по своей дорожке). Когда все поступающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.	2	4,20 –4, 44	4,20 –4,44
			3	4,19 и менее	4,19 и менее
	<u>Индивидуальная гонка на время – 5 км</u> (в минутах)	Поступающие стартуют по одному с интервалом в 1-2 минуты. На финише фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 12	более 12
			1	12,00	12,00
			2	11,00-11,59	11,00-11,59
			3	10,59 и менее	10,59 и менее
Силовые качества	<u>Подтягивание на перекладине</u> (в количестве 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 6	
			1	6	
			2	7-10	
			3	11 и более	
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> (в количестве раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук до прямого угла в локтях, разрешается одна попытка.	0		менее 12
			1		12
			2		13-17
			3		18 и более
Силовая выносливость	<u>Подъем туловища лежа на спине</u> (в количестве раз)	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.	0	менее 15	менее 15
			1	15	15
			2	16-20	16-20
			3	21 и более	21 и более
Координация	<u>Челночный бег 3х10 м</u> (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, поступающий стремится к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	более 9,5	более 9,5
			1	9,5	9,5
			2	9,0-9,4	9,0-9,4
			3	8,9 и мен.	8,9 и мен.

**Критерии отбора для зачисления поступающих
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»
в группы тренировочного этапа подготовки
по виду спорта «Велоспорт-маунтинбайк»**

Минимальный возраст для зачисления на тренировочного этап обучения – с 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – **Третий спортивный разряд.**

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 – 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):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Скоростные качества	<u>Бег на 30 м с ходу</u> (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать с максимальной скоростью 30/60 метров, которое засекается секундомером.	0	более 4,8	более 4,8
			1	4,8	4,8
			2	4,3-4,7	4,3-4,7
			3	4,2 и мен.	4,2 и мен.
	<u>Бег на 60 м с ходу</u> (в секундах)		0	более 9,0	более 10,8
			1	9,0	10,8
			2	8,5-8,9	10,3-10,7
			3	8,4 и мен.	10,2 и мен.
Скоростно-силовые качества	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	менее 190	менее 170
			1	190	170
			2	191-200	171-180
			3	201 и бол.	181 и бол.
Выносливость	<u>Бег 1500 м</u> (в минутах)	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	0	более 5,50	более 6,40
			1	5,50	6,40

		сигнал стартера. После старта поступающие сходят на общую дорожку и стремятся преодолеть наибольшее расстояние. После сигнала (свистка) поступающий обязан остановиться. Вычисляется преодоленное расстояние. Разрешается одна попытка.	2	5,25-5,49	6,15-6,39
			3	5,24 и менее	6,14 и менее
	<u>Индивидуальная гонка на время – 15 км (юноши) – 10 км (девушки) (в минутах)</u>	Поступающие стартуют по одному с интервалом в 1-2 минуты. На финише фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 26,00	более 22,00
			1	26,00	22,00
			2	23,00-25,00	19,00-22,00
			3	22,00 и менее	18,00 и менее
Силовые качества	<u>Подтягивание на перекладине</u> (в количестве 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 10	
			1	10	
			2	11-15	
			3	16 и бол.	
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> (в количестве раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук до прямого угла в локтях, разрешается одна попытка.	0		менее 20
			1		20
			2		21-30
			3		31 и бол.
Силовая выносливость	<u>В висе удержание ног в положении прямого угла</u> (в секундах)	Упражнение выполняется на перекладине. Из виса хватом сверху не сгибая рук поднять прямые ноги до угла 90 и удерживать в таком положении.	0	менее 15	менее 15
			1	15	15
			2	16-20	16-20
			3	21 и бол.	21 и бол.
Координация	<u>Челночный бег 3х10 м</u> (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, участник стремится к финишу и завершает задание пробеганием.	0	более 8,0с	более 9,5с
			1	8,0	9,5
			2	7,5-7,9	9,0-9,4

		Разрешается одна попытка.			
			3	7,4 и мен.	8,9 и мен.

**Критерии отбора для зачисления поступающих
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Велоспорт-маунтинбайк»**

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 испытаний проводится по балльной 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):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Скоростные качества	<u>Бег на 100 м</u> (в секундах)	По команде "На старт" поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый поступающий стартует по своей дорожке). Когда все поступающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	более 14,5	
			1	14,5	
			2	14,0-14,4	
			3	13,9 и мен.	
	<u>Бег на 60 м</u> (в секундах)		0		более 7,5
			1		7,5
			2		7,0-7,4
			3		6,9 и мен.
Скоростно-силовые качества	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	менее 200	менее 190
			1	200	190
			2	201-209	191-199
			3	210 и бол.	200 и бол.
	<u>Подтягивание на перекладине за 20 сек.</u> (в количестве раз)	Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.	0	менее 15	
			1	15	
			2	16-19	
			3	20 и бол.	

	<u>Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.</u> (в количестве раз)	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.	0	менее 10	менее 8
			1	10	8
			2	11-15	9-13
			3	16 и бол.	14 и бол.
Выносливость	<u>Бег 1500 м</u> (в минутах и секундах)	После старта поступающие сходят на общую дорожку и стремятся преодолеть наибольшее расстояние. После сигнала (свистка) участник обязан остановиться. Вычисляется преодоленное расстояние. Разрешается одна попытка.	0	более 5,30	более 6,15
			1	5,30	6,15
			2	5,05-5,29	5,50-6,14
			3	5,04 и менее	5,49 и менее
	<u>Индивидуальная гонка на время</u> - юноши - 20 км - девушки – 15 км (в минутах)	Поступающие стартуют по одному с интервалом в 1-2 минуты. На финише фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 33,00	более 28,00
			1	33,00	28,00
			2	30,00-32,59	25,00-27,59
			3	29,00 и менее	24,00 и менее
Силовые качества	<u>Подтягивание на перекладине</u> (в количестве 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 12	менее 5
			1	12	5
			2	13-16	6-9
			3	17 и более	10 и более
	<u>Поднос ног к перекладинам</u> (количество раз)	Упражнение выполняется на перекладине. Из виса хватом сверху не сгибая рук поднимать прямые ноги до угла 90.	0	менее 15	менее 10
			1	15	10
			2	16-24	11-19
			3	25 и более	20 и более
	<u>Приседание со штангой весом</u> - до 80% своего веса (юноши) - до 50% своего веса (девушки)	Ноги на ширине плеч, ступни на одной линии с коленями развести носки на 45°. Спина при этом должна быть идеально ровной. На плечи подается штанга. Выполнять приседания до прямого угла в колене не отрывая пятки от пола.	0	менее 6	менее 6
			1	6	6
			2	7-9	7-9
			3	10 и более	10 и более

**Критерии отбора для зачисления поступающих
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»
в группы на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Велоспорт-маунтинбайк»**

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

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – **Мастер спорта**.

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 – 9 баллов - юноши, 8 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):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Скоростные качества	<u>Бег на 100 м</u> (в секундах)	По команде "На старт" поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все поступающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	более 13,5	
			1	13,5	
			2	13,0-13,4	
			3	12,9 и мен.	
	<u>Бег на 60 м</u> (в секундах)		0		более 7,3
			1		7,3
			2		6,8-7,2
			3		6,7 и мен.
Скоростно-силовые качества	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	менее 220	менее 200
			1	220	200
			2	221-229	201-209
			3	230 и бол.	210 и бол.
	<u>Подтягивание на перекладине за 20 сек.</u> (в количестве)	Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше	0	менее 15	
			1	15	
			2	16-19	

	раз)	перекладины, разрешается одна попытка.	3	20 и бол.	
	<u>Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.</u> (в количестве раз)	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.	0	менее 15	менее 8
			1	15	8
			2	16-20	9-13
			3	21 и бол.	14 и бол.
Выносливость	<u>Бег 1500 м</u> (в минутах)	По команде "На старт" поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). После старта поступающие сходят на общую дорожку и стремятся преодолеть наибольшее расстояние. После сигнала (свистка) поступающий обязан остановиться. Вычисляется преодоленное расстояние. Разрешается одна попытка.	0	более 5,20	более 6,00
			1	5,20	6,00
			2	4,19 – 5,19	4,59 – 5,59
			3	4,18 и менее	5,58 и менее
	<u>Индивидуальная гонка на время:</u> <u>юноши - 25 км</u> <u>девушки – 20 км</u> (в минутах)	Поступающие стартуют по одному с интервалом в 1-2 минуты. На финише фиксируется время прохождения дистанции.	0	более 35,00	более 35,00
			1	35,00	35,00
			2	24,59 - 34,59	24,59 – 34,59
			3	24,58 и менее	24,58 и менее
Силовые качества	<u>Подтягивание на перекладине</u> (в количестве 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 15	менее 5
			1	15	5
			2	16-21	6-11
			3	22 и бол.	12 и бол.
	<u>Поднос ног к перекладине</u>	Упражнение выполняется на перекладине. Из виса хватом сверху не сгибая рук поднимать прямые ноги до угла 90.	0	менее 15	менее 10
			1	15	10
			2	16-24	11-19
			3	25 и бол.	20 и бол.
	<u>Приседание со штангой весом - до 100 % своего веса</u>	Ноги на ширине плеч, ступни на одной линии с коленями развести носки на 45°. Спина при этом должна быть идеально ровной.	0	менее 8	менее 6
			1	8	6

	<u>(юноши)</u> - до 60 % своего веса <u>(девушки)</u>	На плечи подается штанга. Выполнять приседания до прямого угла в колене не отрывая пятки от пола.	2	9-11	7-9
			3	12 и бол.	10 и бол.