

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

Минимальный возраст для зачисления 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 по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 5 баллов.

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	<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 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	больше 5,8	больше 6,0
			1	5,8	6,0
			2	5,7-5,5	5,9-5,7
			3	5,4 и мен.	5,6 и мен.
Скоростно-силовые	<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	0	меньше 150	меньше 140
			1	150	140

		назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	2	151-161	141-151
			3	162 и бол.	152 и бол.
	<u>Прыжок в высоту с места</u> (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	меньше 25	меньше 20
			1	25	20
			2	26-30	21-25
			3	31 и бол.	26 и бол.
Силовые качества	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук проводится в положении упор лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	меньше 12	меньше 8
			1	12	8
			2	13-16	9-12
			3	17 и бол.	13 и бол.
Силовая выносливость	<u>Подъем туловища лежа на спине</u> (кол-во раз)	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных подъемов касания локтями коленей в одной попытке.	0	меньше 10	меньше 7
			1	10	7
			2	11-13	7-9
			3	14 и бол.	10 и бол.

**Критерии отбора для зачисления поступающих
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»
в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «Лыжное двоеборье»**

Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап обучения – с 11 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 упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы 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	<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 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	больше 5,1	больше 5,6
			1	5,1	5,6
			2	5,0-4,8	5,5-5,3
			3	4,7 и мен.	5,2 и мен.
Скоростно-силовые	<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, присев, выпрыгнуть вперед.	0	меньше 200	меньше 190
			1	200	190
			2	201-211	191-201
			3	212 и бол.	202 и бол.

	<u>Прыжок в высоту с места</u> (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	меньше 35	меньше 30
			1	35	30
			2	36-40	31-35
			3	41 и бол.	36 и бол.
	<u>Тройной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – левая нога - правая – левая – приземление на две ноги.	0	меньше 6,0	меньше 5,5
			1	6,0	5,5
			2	6,1-7,1	5,6-6,6
			3	7,2 и бол.	6,7 и бол.
	<u>Десятерной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники десятерного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – выполняется 10 прыжков поочередно с левой на правую ногу – приземление на две ноги.	0	меньше 21,0	меньше 21,5
			1	21,0	21,5
			2	21,1-25,1	21,6-22,6
			3	25,2 и бол.	22,7 и бол.
Выносливос ть	<u>Бег – 1000 м (юноши) – 800 м (девушки)</u> (в минутах: сек.)	По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	0	больше 3мин 55сек	больше 4мин05сек
			1	3мин55сек	4мин05сек
			2	3мин54сек-3мин44сек	4мин04сек-3мин54сек
			3	3мин43сек и мен.	3мин53сек и мен.
	<u>Кросс 3000 м</u> (в минутах: сек.)	По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера.	0	больше 11мин00сек	больше 12мин30сек
			1	11мин00сек	12мин30сек
			2	10мин59сек -10мин50сек	12мин29сек - 12мин20 сек

		Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	3	10 мин49сек и мен.	12мин19сек и мен.
Техническое мастерство	<u>Обязательная техническая программа (выполнение)</u>	Выполнение технической программы	0	не выполнил	не выполнил
			1	выполнил	выполнил

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

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 16 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 по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы 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	<u>Бег на 100 м с ходу</u> (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать с максимальной скоростью 100 метров, фиксируется время прохождения дистанции	0	больше 12,6	больше 12,9
			1	12,6	12,9
			2	12,5-12,3	12,8-12,6
			3	12,2 и мен.	12,5 и мен.
Скоростно-силовые	<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,	0	меньше 250	меньше 235
			1	250	235
			2	251-261	236-246

		присев, выпрыгнуть вперёд. Приземление на обе ноги.	3	262 и бол.	247 и бол.
	<u>Прыжок в высоту с места</u> (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	меньше 55	меньше 50
			1	55	50
			2	56-58	51-53
			3	59 и бол.	54 и бол.
	<u>Тройной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – левая нога - правая – левая – приземление на две ноги.	0	меньше 7,6	меньше 7,4
			1	7,6	7,4
			2	7,7-7,9	7,5-7,7
			3	8,0 и бол.	7,8 и бол.
	<u>Десятерной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники десятерного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – выполняется 10 прыжков поочередно с левой на правую ногу – приземление на две ноги.	0	меньше 26,5	меньше 25,5
			1	26,5	25,5
			2	26,6-26,8	25,6-25,8
			3	26,9 и бол.	25,9 и бол.
Выносливость	<u>Кросс 3000 м</u> (в минутах)	По команде « На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	0	больше 10,00	больше 11,00
			1	10,00	11,00
			2	9,59 - 9,49	10,59 -10,49
			3	9,48 и мен.	10,48 и мен.
	<u>Кросс 5000 м</u> (в минутах)	По команде « На старт» поступающий становится	0	больше 17,00	больше 19,00

		у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	1	17,00	19,00
			2	16,59 -16,29	18,59-18,29
			3	16,28 и мен.	18,28 и мен.
Техническое мастерство	<u>Обязательная</u> <u>техническая</u> <u>программа</u> <u>(выполнение)</u>	Выполнение технической программы	0	не выполнил	не выполнил
			1	выполнил	выполнил

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

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – с 19 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивное звание – **Мастер 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 – 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы 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	<u>Бег на 100 м с ходу</u> (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать с максимальной скоростью 100 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	больше 12,1	больше 12,4
			1	12,1	12,4
			2	12,0-11,8	12,3-12,1
			3	11,7 и мен.	12,0и мен.
Скоростно-силовые	<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	0	меньше 280	меньше 265
			1	280	265
			2	281-286	266-271

		пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	286 и бол.	272 и бол.
	<u>Прыжок в высоту с места</u> (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	меньше 65	меньше 60
			1	65	60
			2	66-68	61-63
			3	69 и бол.	64 и бол.
	<u>Тройной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – левая нога - правая – левая – приземление на две ноги	0	меньше 8,2	меньше 8,0
			1	8,2	8,0
			2	8,3-8,5	8,1- 8,3
			3	8,6 и бол.	8,4 и бол.
	<u>Десятерной прыжок с места</u> (в метрах)	При выполнении техники десятерного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног – выполняется 10 прыжков поочередно с левой на правую ногу – приземление на две ноги.	0	меньше 29,5	меньше 28,5
			1	29,5	28,5
			2	29,6-30,6	28,6-29,6
			3	30,7 и бол.	29,7 и бол.
Выносливость	<u>Кросс 3000 м</u> (в минутах)	По команде «На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	0	больше 9,00	больше 10,00
			1	9 ,00	10 ,00
			2	8,59 - 8,54	9,59 -9,54
			3	8,53 и мен.	9,53 и мен.

	<u>Кросс 5000 м</u> (в минутах)	По команде « На старт» поступающий становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша.	0	больше 16, 30	больше 17,00
			1	16,30	17,00
			2	16,29 -16,19	16,59 - 16,49
			3	16,18 и мен.	16,48 и мен.
Техническое мастерство	<u>Обязательная</u> <u>техническая</u> <u>программа</u> (<u>выполнение</u>)	Выполнение технической программы	0	не выполнил	не выполнил
			1	выполнил	выполнил