

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

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 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 6,5	больше 6,9
			1	6,5	6,9
			2	6,4-6,2	6,8-6,6
			3	6,1 и мен.	6,5 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	0	меньше 130	меньше 125
			1	130	125

		замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	2	131-136	126-131
			3	137 и бол.	132 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 20	меньше 15
			1	20	15
			2	21-23	16-18
			3	24 и бол.	19 и бол.
Выносливость	<u>Бег 800 м</u> (мин: сек)	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	больше 6мин50сек	больше 7мин00сек
			1	6мин50сек	7мин00сек
			2	6мин49сек-6мин29сек	6мин59сек-6мин39сек
			3	6мин28сек и мен.	6мин38сек и мен.
Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> (количество раз)	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	меньше 12	меньше 8
			1	12	8
			2	13-15	9-11
			3	16 и бол.	12 и бол.
Силовая выносливость	<u>Подъем туловища, лежа на спине</u> (количество 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	11-15	8-12
			3	16 и бол.	13 и бол.
Гибкость	<u>Наклон туловища из положения стоя на возвышении (см)</u>	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	меньше 3,5	меньше 5,0
			1	3,5	5,0
			2	3,6-3,8	5,1-5,3
			3	3,9 и бол.	5,4 и бол.
Координация	<u>Челночный бег 3x10 (сек)</u>	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	больше 10,3	больше 10,9
			1	10,3	10,9
			2	10,2-10,0	10,8-10,6
			3	9,9 и мен.	10,5 и мен.

**Критерии отбора для зачисления поступающих
в ГАУ СО СШОР «Уктусские горы»
в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
по виду спорта «Сноуборд»**

Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап обучения – с 10 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 – 9 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 6,3	больше 6,5
			1	6,3	6,5
			2	6,2-6,0	6,4-6,2
			3	5,9 и мен.	6,1 и мен.
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	меньше 160	меньше 150

		расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	1	160	150
			2	161-171	151-161
			3	172 и бол.	162 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 в длину 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 4,5	меньше 4,0
			1	4,5	4,0
			2	4,6-5,0	4,1-4,5
			3	5,1 и бол.	4,6 и бол.
Выносливость	<u>Бег 6 минут</u> (в метрах)	С общего старта, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется количеством метров. В ходе испытания через 5 минут после старта	0	меньше 1100	меньше 900
			1	1100	900

		подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Фиксируется дистанция прохождения за 6 мин.	2	1101-1151	901-951
			3	1152 и бол.	952 и бол.
Сила	<u>Подтягивания из виса на перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)</u>	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	меньше 5	меньше 14
			1	5	14
			2	6-8	15-17
			3	9 и бол.	18 и бол.
Силовая выносливость	<u>Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)</u>	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных подъемов касания локтями коленей в одной попытке	0	меньше 15	меньше 10
			1	15	10
			2	16-18	11-13
			3	19 и бол.	14 и бол.

Координация	<u>Челночный бег</u> <u>3x10 (сек)</u>	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	больше 9,3	больше 9,6
			1	9,3	9,6
			2	9,2-9,0	9,5-9,3
			3	8,9 и мен.	9,2 и мен.
Гибкость	<u>Наклон вперед из положения стоя на возвышении</u> <u>(см)</u>	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	меньше 5,0	меньше 7,0
			1	5,0	7,0
			2	5,1-5,6	7,1 - 7,6
			3	5,7 и бол.	7,7 и бол.
Техническое мастерство	<u>Обязательная техническая 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 совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Сноуборд»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 13 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 – 9 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</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 14,0	больше 14,5
			1	14,0	14,5
			2	13,9-13,7	14,4-14,2
			3	13,6 и мен.	14,1 и мен.
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	меньше 225	меньше 200

		расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	1	225	200
			2	226-236	201-211
			3	237 и бол.	212 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 45	меньше 38
			1	45	38
			2	46-50	38-42
			3	51 и бол.	43 и бол.
	<u>Тройной прыжок в длину 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 7,0	меньше 6,5
			1	7,0	6,5
			2	7,1-7,5	6,6-7,0
			3	7,6 и бол.	7,1 и бол.
Выносливость	<u>Бег 6 минут</u> (м)	С общего старта, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется количеством метров. В ходе испытания через 5	0	меньше 1400	меньше 1250
			1	1400	1250

		минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Фиксируется дистанция прохождения за 6 мин.	2	1401-1451	1251-1301
			3	1452 и бол.	1302 и бол.
Силовые качества	<u>Подтягивания из виса на перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)</u> (кол-во раз)	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	меньше 10	меньше 20
			1	10	20
			2	11-15	21-25
			3	16 и бол.	26 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 30	меньше 27
			1	30	27
			2	31-35	28-32
			3	36 и бол.	33 и бол.
Координация	<u>Челночный бег 3х10 (сек)</u>	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув	0	больше 8,0	больше 8,5
			1	8,0	8,5

		которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	2	7,9-7,5	8,4-8,0
			3	7,4 и мен.	7,9 и мен.
Гибкость	<u>Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)</u>	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	меньше 7.0	меньше 10,0
			1	7,0	10,0
			2	7,1-7,5	10,1- 10,5
			3	7,6 и бол.	10,6 и бол.
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 высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Сноуборд»**

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – с 15 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 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	
				Мужчины	Женщины
Скорость	<u>Бег на 100 м</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 13,5	больше 14,0
			1	13,5	14,0
			2	13,2-13,4	13,7-13,9
			3	13,1 и мен.	13,6 и мен.
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места</u> (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на	0	меньше 235	меньше 215

		ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	1	235	215
			2	236-246	216-226
			3	247 и бол.	227 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 45
			1	55	45
			2	56-60	46-50
			3	61 и бол.	51 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 7,5	меньше 7,0
			1	7,5	7,0
			2	7,6-8,0	7,1-7,5
			3	8,1 и бол.	7,6 и бол.
Силовая выносливость	<u>Подъем туловища лежа на спине,</u> <u>(кол-во раз)</u>	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных подъемов касания локтями коленей в одной попытке.	0	меньше 45	меньше 40
			1	45	40
			2	46-50	41-45

			3	51 и бол.	46 и бол.
Сила	<u>Подтягивания из виса на перекладине (мужчины) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) (кол-во раз)</u>	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка. (девушки)	0	меньше 15	меньше 30
			1	15	30
			2	16-20	31-35
			3	21 и бол.	36 и бол.
Координация	<u>Челночный бег 3x10 (сек)</u>	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	больше 7,5	больше 8,0
			1	7,5	8,0
			2	7,4-7,0	7,9-7,5
			3	6,9 и мен.	7,4 и мен.
Гибкость	<u>Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)</u>	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами	0	меньше 8,0	меньше 10,0

		выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	1	8,0	10,0
			2	8,1-8,5	10,1-10,5
			3	8,6 и бол.	10,6 и бол.
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