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.

Развиваемые	Контрольные	Техника выполнения		Критери	и оценки
физические	упражнения	контрольного упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
качества	(тесты)				
Скорость	<u>Бег на 30 м с</u> ходу (в секундах)	у медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать	0	больше 6,5	больше 6,9
	(в сскундах)		1	6,5	6,9
	с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время	2	6,4-6,2	6,8-6,6	
		прохождения дистанции.		6,1 и мен.	6,5 и мен.
Скоростно-силовые	силовые <u>с места</u> стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на	стартовой линией, при этом ноги расставляются	0	меньше 130	меньше 125
		подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается	1	130	125

		замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть	2	131-136	126-131
		вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	3	137 и бол.	132 и бол.
	Прыжок в высоту с места (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки	0	меньше 20	меньше 15
		отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками.	1	20	15
		Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	2	21-23	16-18
		полусогнутые ноги и выпрямиться.	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	0	больше 6мин50сек	больше 7мин00сек
		положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время	1	6мин50сек	7мин00сек
			2	6мин49сек- 6мин29сек	6мин59сек- 6мин39сек
		прохождения дистанции до линии финиша.	3	6мин28сек и мен.	6мин38сек и мен.
Сила	Сгибание и разгибание рук в	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук,	0	меньше 12	меньше 8
	упоре лежа (количество раз)	разрешается одна попытка.	1	12	8
			2	13-15	9-11
			3	16 и бол.	12 и бол.
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество	0	меньше 10	меньше 7
		выполненных подъемов касания локтями коленей в одной попытке.	1	10	7

			2	11-15	8-12
			3	16 и бол.	13 и бол.
Гибкость	Наклон туловища из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми	0	меньше 3,5	меньше 5,0
	<u>на возвышении</u> (см)	ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два	1	3,5	5,0
		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне	2	3,6-3,8	5,1-5,3
		поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	3,9 и бол.	5,4 и бол.
Координация	<u>Челночный бег</u> <u>3х10</u> (сек)	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 развернутся, 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.

Развиваемые	Контрольные	Техника выполнения		Критериі	и оценки
физические	упражнения	контрольного	Баллы	Юноши	Девушки
качества	(тесты)	упражнения			
Скорость	Бег на 30 м с ходу (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по	0	больше 6,3	больше 6,5
		команде начинает бежать с максимальной скоростью 30 метров,	1	6,3	6,5
		фиксируется время прохождения дистанции.	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</u> <u>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.	2	160 161-171	150 151-161
			3	172 и бол.	162 и бол.
	Прыжок в высоту с места (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки	0	меньше 35	меньше 30
		отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх- вперед и взмах руками.	1	35	30
		Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	2	36-40	31-35
		полусогнутые ноги и выпрямиться.	3	41 и бол.	36 и бол.
	Тройной прыжок в длину с места (в метрах)	При выполнении техники тройного прыжка чередование	0	меньше 4,5	меньше 4,0
	(в метрах)	ног необходимо выполнять поочередно	1	4,5	4,0
		– толчок с двух ног – левая нога - правая – левая – приземление на	2	4,6-5,0	4,1-4,5
		две ноги.	3	5,1 и бол.	4,6 и бол.
Выносливость	<u>Бег</u> <u>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.	3	1101-1151	901-951
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины,	0	меньше 5	меньше 14
	упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. (юноши)	1	5	14
		Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	2	6-8	15-17
			3	9 и бол.	18 и бол.
Силовая выносливость	<u>Подъем</u> туловища, лежа на спине	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и	0	меньше 15	меньше 10
	<u>(кол-во раз)</u>	закреплены. Фиксируется количество	1	15	10
		выполненных подъемов касания локтями коленей в одной попытке	2	16-18	11-13
			3	19 и бол.	14 и бол.

Координация	Челночный бег	На дистанции 10	0	больше 9,3	больше 9,6
Координация	3х10 (сек)	метров проводится	O	0031BMC 3,3	0031Bine 2,0
	==== (====	старт от линии с			
		положения высокого			
		старта; движение			
		осуществляется бегом	1	9,3	9,6
		до линии отметки 10	1	7,5	7,0
		метров, достигнув			
		которую поступающий			
		должен коснуться			
		линии ладонью; сделав			
		касание, поступающий	2	9,2-9,0	9,5-9,3
		должен развернутся, и			
		проделать обратный			
		путь, снова заступив за			
		линию, это будет			
		являться сигналом	3	8,9 и мен.	9,2 и мен.
		преодоления второго	3	o, y n wen.),2 H MCII.
		участка дистанции; по			
		такому же принципу			
		преодолевается и			
		последний участок			
		дистанции.			
			_		
Гибкость	Наклон вперед из	Наклон вперед из	0	меньше 5,0	меньше 7,0
	положения стоя	положения стоя на			
	на возвышении	возвышении с прямыми			
	<u>(см)</u>	ногами выполняется из	1	5.0	7.0
		исходного положения,	1	5,0	7,0
		поступающий по			
		команде выполняет два			
		предварительных	2	5,1-5,6	7,1 - 7,6
		наклона, ладони			
		двигаются вдоль			
		линейки измерения.	3	5,7 и бол.	7,7 и бол.
		При третьем наклоне			
		участник максимально			
		наклоняется и			
		удерживает касание линейки измерения в			
		течение 2 с.			
Техническое	Обязательная	Выполнение	0	не	не
		технической	U		
мастерство	<u>техническая</u>			выполнил	выполнил
	программа	программы			
	(выполнение)		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 - c 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.

Развиваемые	Контрольные	Техника выполнения		Критери	и оценки
физические	упражнения	контрольного	Баллы	Юноши	Девушки
качества	(тесты)	упражнения			
Скорость	<u>Бег на 100 м</u> (в секундах)	Поступающий бежит медленным бегом, а на	0	больше 14,0	больше 14,5
	, ,	определенной отметке			
		(стартовая линия), по команде начинает	1	14,0	14,5
		бежать с максимальной скоростью 100 метров,			
		фиксируется время прохождения	2	13,9-13,7	14,4-14,2
		дистанции.			
			3	13,6 и мен.	14,1 и мен.
C	П	Π	0		
Скоростно-	Прыжок в длину с	Положение стоя перед стартовой линией, при	0	меньше 225	меньше 200
Силовые	места (в сантиметрах)	этом ноги		223	200

		расставляются на ширину плеч, руки	1	225	200
		подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать	2	226-236	201-211
		замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	237 и бол.	212 и бол.
	<u>Прыжок в высоту</u> <u>с места</u> (в сантиметрах)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад.	0	меньше 45	меньше 38
		Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки	1	45	38
	Приземлить полусогнуть	опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	2	46-50	38-42
			3	51 и бол.	43 и бол.
	Тройной прыжок в длину с места (в метрах)	При выполнении техники тройного прыжка чередование	0	меньше 7,0	меньше 6,5
	ног необх выполнят – толчок с левая ног левая – п	ног необходимо выполнять поочередно – толчок с двух ног –	1	7,0	6,5
		левая нога - правая — левая — приземление на	2	7,1-7,5	6,6-7,0
		две ноги.	3	7,6 и бол.	7,1 и бол.
Выносливость	<u>Бег 6 минут</u> <u>(м)</u>	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.	3	1401-1451 1452 и бол.	1251-1301
Силовые качества	Подтягивания из виса на перекладине (юноши) /	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы	0	меньше 10	меньше 20
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления	1	10	20
	<u>(кол-во раз)</u>	рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. (юноши) Отжимание проводится в положении упора	2	11-15	21-25
		лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	3	16 и бол.	26 и бол.
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и	0	меньше 30	меньше 27
	<u>(кол-во раз)</u>	закреплены. Фиксируется количество	1	30	27
		выполненных подъемов касания локтями коленей в одной	2	31-35	28-32
		попытке.	3	36 и бол.	33 и бол.
Координация	<u>Челночный бег</u> 3х10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого	0	больше 8,0	больше 8,5
		старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув	1	8,0	8,5

		которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, 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.	3	7,9-7,5	8,4-8,0 7,9 и мен.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из	0	меньше 7.0	меньше 10,0
		исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони	1	7,0	10,0
		двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне	2	7,1-7,5	10,1- 10,5
		участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	7,6 и бол.	10,6 и бол.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Выполнение технической программы	0	не выполнил	не выполнил
	(выполнение)		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.

Развиваемые	Контрольные	Техника выполнения		Критери	и оценки
физические качества	упражнения (тесты)	контрольного упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
Скорость	(в секундах) ме в от ли	Поступающий бежит медленным бегом, а на определенной	0	больше 13,5	больше 14,0
		отметке (стартовая линия), по команде начинает бежать с максимальной скоростью 100 метров, фиксируется время прохождения	1	13,5	14,0
			2	13,2-13,4	13,7-13,9
		дистанции.	3	13,1 и мен.	13,6 и мен.
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с</u> <u>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 вперёд.	1	235	215
Прыжок в высоту с места (в сантиметрах)			2	236-246	216-226
		3	247 и бол.	227 и бол.	
	места	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки	0	меньше 55	меньше 45
		отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх- вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	1	55	45
			2	56-60	46-50
		полусогнутые ноги и выпрямиться.	3	61 и бол.	51 и бол.
	<u>Тройной прыжок с</u> <u>места</u> (в метрах)	с При выполнении техники тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно – толчок с	0	меньше 7,5	меньше 7,0
	(2 mospuny		1	7,5	7,0
		двух ног – левая нога - правая – левая – приземление на две	2	7,6-8,0	7,1-7,5
		ноги.	3	8,1 и бол.	7,6 и бол.
Силовая выносливость	Подъем туловища ,лежа на спине, (кол-во раз)	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и	0	меньше 45	меньше 40
		закреплены. Фиксируется количество выполненных	1	45	40
		подъемов касания локтями коленей в одной попытке.	2	46-50	41-45

			3	51 и бол.	46 и бол.
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (мужчины) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) (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 15	меньше 30
			1	15	30
			2	16-20	31-35
			3	21 и бол.	36 и бол.
Координация	<u>Челночный бег</u> <u>3х10 (сек)</u>	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого	0	больше 7,5	больше 8,0
		старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен	1	7,5	8,0
		коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный	2	7,4-7,0	7,9-7,5
		путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	6,9 и мен.	7,4 и мен.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами	0	меньше 8,0	меньше 10,0

		выполняется из	1	8,0	10,0
		исходного положения,			
		поступающий по			
		команде выполняет			
		два предварительных			
		наклона, ладони	2	8,1-8,5	10,1-10,5
		двигаются вдоль		, ,	, ,
		линейки измерения.			
		При третьем наклоне			
		участник			
		максимально	3	8,6 и бол.	10,6 и бол.
		наклоняется и			Ź
		удерживает касание			
		линейки измерения в			
		течение 2 с.			
Техническое	<u>Обязательная</u>	Выполнение	0	не	не
мастерство	<u>техническая</u>	технической		выполнил	выполнил
	программа	программы			
	(выполнение)		1	выполнил	выполнил
	`				