**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

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 – 7 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)**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Техника выполнения | Баллы | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м  (с) | 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 6,9 | более 7,1 | более 6,7 | более 6,8 |
| 1 | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2 | 6,5-6,8 | 6,8-7,0 | 6,3-6,6 | 6,4-6,7 |
| 3 | 6,4 и менее | 6,7 и менее | 6,2 и менее | 6,3 и менее |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м  (с) | 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 на линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции | 0 | более 10,3 | более 10,6 | более 10,0 | более 10,4 |
| 1 | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2 | 9,9-10,2 | 10,2-10,5 | 9,6-9,9 | 10,0-10,3 |
| 3 | 9,8 и менее | 10,1 и менее | 9,5 и менее | 9,9 и менее |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание – разгибание рук, разрешается одна попытка | 0 | менее 7 | менее 4 | менее 10 | менее 6 |
| 1 | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 2 | 8-10 | 5-7 | 11-13 | 7-9 |
| 3 | 11 и более | 8 и более | 14 и более | 10 и более |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | Выполняется из положения стоя. Стопы вместе, с выпрямленными ногами | 0 | менее +1 | менее +3 | менее +3 | менее +5 |
| 1 | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2 | +2 - +3 | +4 - +6 | +4 - +5 | +6 - +7 |
| 3 | +4 и более | +7 и более | +6 и более | +8 и более |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 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 110 | менее 105 | менее 120 | менее 115 |
| 1 | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2 | 111-119 | 106-114 | 121-129 | 116-124 |
| 3 | 120 и более | 115 и более | 130 и более | 125 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 800 м  (мин, с) | По команде «На старт» участник 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 | более 6.50 | более 7.0 | более 6.0 | более 6.50 |
| 1 | 6.50 | 7.0 | 6.0 | 6.50 |
| 2 | 6.30-6.49 | 6.40-6.59 | 5.40-5.59 | 6.30-6.49 |
| 3 | 6.29 и менее | 6.39 и менее | 5.39 и менее | 6.29 и менее |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места (см) | 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 | менее 20 | менее 15 | менее 25 | менее 20 |
| 1 | 20 | 15 | 25 | 20 |
| 2 | 21-23 | 16-18 | 26-28 | 21-23 |
| 3 | 24 и более | 19 и более | 29 и более | 24 и более |