**Нормативы общей физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки по виду спорта «кёрлинг»**

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.

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления юношей до года обучения – 7 балов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

Проходной балл для зачисления девушек до года обучения – 6 балов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

Проходной балл для зачисления девушек свыше года обучения – 5 балов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

Проходной балл для зачисления юношей свыше года обучения – 6 балов (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 | 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 7,0 | более 7,2 | более 6,3 | более 6,5 |
| 1 | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 2 | 6,7-6,8 | 6,9-7,0 | 6,0-6,1 | 6,2 -6,3 |
| 3 | 6,6 и менее | 6,8 и менее | 5,9 и менее | 6,1 и менее |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м(мин, с) |  По команде «Марш» обучающийся должен оттолкнуться от земли и начать движение. Начинать преодоление дистанции нужно с бега, а когда бег станет затруднительным, можно переходить на ускоренную ходьбу. Немного отдохнув, вновь переходим на бег. При беге плечи расслабляются и опускаются. Дистанцию бега и ходьбы можно изменять по собственному желанию и с учетом подготовленности.  | 0 | Более 7.10 | Более 7.35 | - | - |
| 1 | 7.10 | 7.35 | - | - |
| 2 | 6.30-7.09 | 7.00-7.34 | - | - |
| 3 | 6.29 и менее | 6.59 и менее | - | - |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)(см) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. | 0 | менее + 1 | менее + 3 | менее + 2 | менее +3 |
| 1 | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2 | +2 – +3 | +4 – +5 | +3 – +4 | +4 – +5 |
| 3 | +4 и более | +6 и более | +5 и более | +6 и более |
| 4 | 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 130 | менее 120 |
| 1 | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2 | 111-115 | 106-110 | 131-135 | 121-125 |
| 3 | 116 и более | 111 и более | 136 и более | 126 и более |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук до прямого угла в локтях, разрешается одна попытка. | 0 | менее 7 | менее 4 | менее 10  | менее 5  |
| 1 | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 2 | 8-11 | 5-8 | 11-14 | 6-9 |
| 3 | 12 и более | 9 и более | 15 и более | 10 и более |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество 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 2  | - | менее 2  | - |
| 1 | 2 | - | 2 | - |
| 2 | 3-4 | - | 3-4 | - |
| 3 | 5 и более | - | 5 и более | - |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз) | Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. | 0 | менее 6 | Менее 4 | менее 9 | менее 7  |
| 1 | 6 | 4 | 9 | 7 |
| 2 | 7-8 | 5-6 | 10-11 | 8-9 |
| 3 | 9 и более | 7 и более | 12 и более | 10 и более |