

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для поступающих по виду спорта «сноуборд»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 3 спортивный разряда (min возраст - 13 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 13 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	не более 6,0 сек	не более 6,2 сек			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Бег 100 м	не более 14,5 сек	не более 15,0 сек	не более 14,0 сек	не более 14,5 сек	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.3.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 сек	не более 9,5 сек	не более 8,0 сек	не более 8,5 сек	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см	не менее +7 см	не менее +10 см	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждый дополнительный 1 см
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 170 см	не менее 225 см	не менее 200 см	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 32 раз	не менее 27 раз	не менее 35 раз	не менее 30 раз	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждый дополнительный 1 подъем
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 3 раз		не менее 10 раз		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег 6 минут	не менее 1100 метров	не менее 900 метров	не менее 1100 метров	не менее 900 метров	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 50 метров
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 4,5 метров	не менее 4,0 метров	не менее 7,0 метров	не менее 6,5 метров	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 см
2.3.	Прыжок в высоту с места	не менее 35 см	не менее 30 см	не менее 45 см	не менее 38 см	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил +1 балл за каждый дополнительный 1 см

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Сноуборд»			по
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	80
		4-6 место	60
		7-10 место	50
		11-20 место	40
		21-30 место	30
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3 место	60
		4-6 место	50
		7-10 место	40
		11-20 место	30
3	Первенство ФО	1-3 место	40
		4-6 место	30
		7-10 место	20