

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	
1.	Бег на 30 м с ходу	не более 6,3 с	не более 6,5 с					10
2.	Бег 100 м			не более 14 с	не более 14,5 с	не более 13,5 с	не более 14 с	10
3.	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 150 см	не менее 225 см	не менее 200 см	не менее 235 см	не менее 215 см	5
4.	Прыжок в высоту с места	не менее 35 см	не менее 30 см	не менее 45 см	не менее 38 см	не менее 55 см	не менее 45 см	5
5.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 4,5 м	не менее 4 м	не менее 7 м	не менее 6,5 м	не менее 7,5 м	не менее 7 м	10
6.	Бег 6 мин	не менее 1100 м	не менее 900 м	не менее 1400 м	не менее 1250 м			5
7.	Подтягивания из виса на перекладине	не менее 5 раз		не менее 10 раз				5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее 14 раз		не менее 20 раз			5
9.	Подтягивания из виса на перекладине							не менее 15 раз
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						не менее 30 раз	10
11.	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 15 раз	не менее 10 раз	не менее 30 раз	не менее 27 раз	не менее 45 раз	не менее 40 раз	10
12.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с	не более 9,6 с	не более 8 с	не более 8,5 с	не более 7,5 с	не более 8 с	10
13.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	не менее 5 см	не менее 7 см	не менее 7 см	не менее 10 см	не менее 8 см	не менее 10 см	10
14.	Обязательная техническая программа	проезд на скейте по трассе слалом дистанция 15 поворотов по 3 метра						30