

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

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже первого спортивного разряда (мин возраст - 15 лет);
этап совершенствования спортивного мастерства: не ниже спортивног разряда "кандидат в мастера спорта" (мин возраст - 15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 100 м	сек	не более 16,0	не более 16,8			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 155	не менее 190	не менее 170	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			не менее 7	не менее 4	не менее 14	не менее 6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более 4,00	не более 4,15			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.4.	*Бег 1000 м	мин/сек			не более 7,40	не более 8,35	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.5.	**Бег 2000 м	мин/сек			не более 9,40	не более 11,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.6.	**Бег 3000 м	мин/сек	не более 10,30	не более 11,30	не более 9,40	не более 11,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Десятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	не менее 24,00	не менее 22,00	не менее 25,00	не менее 23,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 20 см
2.2.	Ожимание на брусьях. Исходное положение — упор на параллельных брусьях.	количество раз	не менее 25	не менее 10	не менее 30	не менее 20	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 3 упржнения
			не более 14,20	не более 15,20			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.3.	*Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин/сек	не более 13,00	не более 14,30			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.4.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин/сек	не более 13,00	не более 14,30			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.5.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек			не более 28,30	не более 17,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.6.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек				не более 17,40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.7.	*Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин/сек					5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил
2.8.	*Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин/сек			не более 31,00		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил

* Поступающие предоставляют протокол с официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКПТ, текущего спортивного сезона.

**Бег 1000 м, 200м по пересеченной местности

***Бег 3000 м по стадиону

Приложение № 4
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-од

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Лыжные гонки»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место 4-6 место 7-10 место 11-20 место 21-30 место	100 80 60 50 40
2	Финал Спартакиады учащихся России, Спартакиады Молодежи	1-3 место 4-6 место 7-10 место 11-20 место 21-30 место	100 80 60 50 40
3	Первенство ФО	1-3 место 4-6 место 7-10 место	50 40 30
4	Первенство субъекта РФ	1-2 место	15