

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, 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)
этап высшего спортивного мастерства: спортивный разряд "Мастер спорта России" (min возраст - 15 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег 30 м	сек	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	сек			не более 14,0 сек	не более 14,5 сек	не более 13,5 сек	не более 14,0 сек				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.3.	Челночный бег 3х10 м	сек	не более 9,3 сек	не более 9,5 сек	не более 8,0 сек	не более 8,5 сек	не более 7,5 сек	не более 8,0 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)	см	не менее +4 см	не менее +5 см	не менее +7 см	не менее +10 см	не менее +8 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	см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 225 см	не менее 200 см	не менее 235 см	не менее 215 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)	количество раз	не менее 32 раз	не менее 27 раз	не менее 30 раз	не менее 27 раз	не менее 45 раз	не менее 40 раз				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см 1 подьем
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 раз		не менее 10 раз		не менее 15 раз					5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см 1 подтягивание
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз				не менее 20 раз		не менее 30 раз				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительных 5 упреждений
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Бег 6 минут	м	не менее 1100 метров	не менее 900 метров	не менее 1400 метров	не менее 1250 метров						5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 50 метров
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 4,5 метров	не менее 4,0 метров	не менее 7,0 метров	не менее 6,5 метров	не менее 7,5 метров	не менее 7,0 метров				5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	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 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждый дополнительный 1 см

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 «Сноуборд»			
№ 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 40 20
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3 место 4-6 место 7-10 место 11-20 место	60 50 40 30
3	Первенство ФО	1-3 место 4-6 место 7-10 место	40 30 20