

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

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); с третьего года обучения - не ниже третьего спортивного разряда (min возраст - 13 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 15 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Критерии оценки		
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки			
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов +1 балл за каждые дополнительные 5 см		
			160	145	215	180			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз					36	15	5 баллов дополнительных сгибаний и разгибаний
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см					не менее	+3	5 баллов +1 балл за каждый дополнительный 3 см
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекалке. Сгибание и разгибание рук	количество раз					12	-	5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.2.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекалке. Сгибание и разгибание рук	количество раз					-	18	5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз					18	15	5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекалке на согнутых под углом 90° руках	с					16,0	12,0	5 баллов +1 балл за каждые дополнительные 0,1 с.
2.5.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз					1		5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.6.	Приседания (с удержанием грифа весом 20кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз					1		5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение
2.7.	Выпрямление со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от собственного веса тела)	количество раз					8	6	5 баллов +1 балл за каждое дополнительное упражнение

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 «Лыжная атлетика»				
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы	
1	Федеральный уровень (12-20 лет)	1-3 Место	100	
	Первенство России	4-6 Место	90	
	Финал Стартакалды учащихся России	7-10 место	80	
2	Всероссийский соревнований, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	11-16 место	70	
		Уровень ФО (12-17 лет)	1-3 Место 4-6 Место	90 80
		Чемпионат ФО Первенство ФО	7-10 место 11-16 место	70 50
3	Региональный уровень (12-15 лет)	1-3 Место	80	
		Чемпионат субъекта РФ Первенство субъекта РФ	4-6 Место 7-10 место	60 40
		11-16 место	20	