

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

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже первого спортивного разряда (min возраст - 15 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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 60 м	сек	не более 9	не более 9,6			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее 170	не менее 160	не менее 230	не менее 190	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.3.	Бег 100 м	сек	не более 15,3	не более 16,7			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.4.	Бег 100 м с низкого старта	сек			не более 13,4	не более 15,7	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 14	не менее 6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 1 подтягивание
1.6.	Исходное положение — 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 30с	количество раз	не менее 25	не менее 30			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 3 подъема
1.7.	Исходное положение — упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз			не менее 25	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 3 упражнения
1.8.	Бег 3000м по пересеченной местности	мин/сек			не более 11,00	не более 8,35	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
1.9.	Бег 2000м по пересеченной местности	мин/сек					5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 10 сек
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег 1000м по пересеченной местности	мин/сек	не более 4,00	не более 4,20			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 сек
2.2.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек	не более 22,00	не более 25,00		не более 17,10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 15 сек
2.3.	*Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек			не более 31,10		5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 15 сек
2.4.	Десятерный прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м	не менее 22,00	не менее 18,00	не менее 24,00	не менее 20,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 25 см
2.5.	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 5000м	мин/сек	не более 18,00	не более 17,00	не более 17,00	не более 16,00	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 10 сек

* Поступающие предоставляют протоколы с официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, текущего спортивного сезона.

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 «Биатлон»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место 4-10 место 10-20 место 20-30 место	100 75 50 30
2	Финал Спартакиады учащихся России, Спартакиады Молодежи	1-3 место 4-10 место 10-20 место 20-30 место	100 75 50 30
3	Первенство ФО	1-3 место 4-6 место 7-10 место	50 40 30
4	Первенство субъекта РФ	1-2 место	15