**Контрольные нормативы по определению уровня общефизической подготовленности для поступающих на отделение олимпийского резерва, имеющих среднее общее образование.**

**Проходной балл – 3.7**

***Упр.1. Бег 1000 метров.***

***Упр.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки.***

 ***Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши***

***Упр.3. Прыжок в длину с места.***

ВИДЫ СПОРТА (по группам)

1 группа - лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика.

2 группа – спортивная борьба, бокс, тхэквондо, фехтование.

3 группа – плавание, игровые виды спорта, другие олимпийские виды спорта.

4 группа – художественная гимнастика, конный спорт, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баллы****Виды****спорта** | **Бег****1000 м (мин/сек)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки****(кол-во раз)****Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)** | **Прыжки в длину с места (см)** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 3.453.003.003.00 | 3.503.053.053.05 | 3.553.103.103.10 | 4.003.153.153.15 | ˃4.00˃3.15˃3.15˃3.15 | 251896 | 201665 | 181444 | 161232 | ˂16˂12˂3˂2 | 220250250250 | 205240240240 | 200230230230 | 195220220220 | ˂195˂220˂220˂220 |
| 2группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.003.203.203.55 | 4.053.253.254.15 | 4.103.353.354.35 | 4.153.453.454.55 | ˃4.15˃3.45˃3.45˃4.55 | 252096 | 201865 | 181644 | 161432 | ˂16˂14˂3˂2 | 220250250250 | 205240240240 | 200230230230 | 195220220220 | ˂195˂220˂220˂220 |
| 3группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.003.203.203.55 | 4.053.253.254.15 | 4.103.353.354.35 | 4.153.453.454.55 | ˃4.15˃3.45˃3.45˃4.55 | 251896 | 201665 | 181444 | 161232 | ˂16˂12˂3˂2 | 220250250250 | 205240240240 | 200230230230 | 195220220220 | ˂195˂220˂220˂220 |
| 4группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.003.253.253.55 | 4.053.353.354.15 | 4.103.453.454.35 | 4.153.503.504.55 | ˃4.15˃3.50˃3.50˃4.55 | 251896 | 201665 | 181444 | 161232 | ˂16˂12˂3˂2 | 220250250250 | 205240240240 | 200230230230 | 195220220220 | ˂195˂220˂220˂220 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Упр.1. Бег 1000 м.** Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.

**Упр.2.** **Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши.** Выполняется из исходного положения вис, обычным хватом (сверху). Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину - голова, туловище и ноги сохраняют прямую линию. **Зафиксировать это положение.** Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя прямую линию - голова, туловище и ноги. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание, либо отжимание в упоре лёжа: 5 баллов - 35 раз; 4 балла – 30 раз; 3 балла - 25 раз; 2 балла - 20 раз, 1 балл – менее 20 раз.**

**Упр. №2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки и (юноши весом 100кг. и выше).**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на полу, голова, туловище, ноги – прямая линия). Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться подбородком установленного предмета. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

**Упр.3. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**Общая оценка** по вступительному испытанию (ОФП) выводится в баллах как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трех упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей.

**Например:** юноша получил оценки: за упр.3 – **«4 балла»;** за упр.2 **– «5 баллов»;** за упр.1 **- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+5+2 =11.**

**Средний балл равен - 11:3 = 3,67 бал.**

1. Поступающий на очную форму обучения, имеющий среднее общее образование, предоставивший оригинал и ксерокопию удостоверения «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр или приказ о присвоении звания «Мастер спорта России» по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр и копии протоколов об участии в официальных спортивных соревнованиях и занятом месте, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта за 2022-2023 год получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

Поступающий может получить **дополнительные 0,75 балла к вступительному испытанию** за наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр подтверждается копией приказа о присвоении спортивного разряда, заверенного в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта или спортивной школе.

2. Поступающий, имеющий спортивное звание «Мастер спорта России» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **5 баллов** за вступительное испытание (ОФП).

 Поступающий, имеющий спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Российской Федерации» по базовым видам спорта, развиваемых на территории Новосибирской области, не включенных в программу Олимпийских игр получает **дополнительные 0,75 балла** к вступительному испытанию (ОФП).