**Проходной балл – 8.5**

**Контрольные нормативы по определению уровня подготовленности в избранном виде спорта для поступающих на отделение олимпийского резерва, имеющих основное общее образование**

Греко-римская борьба. Тхэквондо. Фехтование. Бокс. Самбо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м-6м - 5  7м-16м - 4  участие -3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м - 8м - 3  участие - 2 |

Лыжные гонки. Биатлон. Легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* | Первенство НСО |
| 1м - 15м - 5  16м - 50м - 4  51м - 80м - 3  участие- 2 | 1м - 3м -5  4м - 10м –4  11м – 20 м - 3  21м - 30м -2  Участие -1 | 1м – 4  2м – 3м – 3  участие - 2 |

Тяжелая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 5  7м - 15м - 4  участие- 3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м -6 м - 3  7м - 9 м - 2  участие- 1 |

Плавание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 16м - 5  17м - 30м - 4  31м - 50м - 3  Участие - 2 | 1м - 3м - 5  4м - 8м - 4  9м - 16м - 3  участие - 2 |

Конный спорт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м- 5  7м - 10м -4  11м - 15 - 3  участие- 2 | 1м- 5  2м -4  3м - 3  4м - 2  5м - 1 |

Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России (по возрасту)  (личное или командное) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\*  (личное) |
| 1м - 6м- 5  7м - 10м -4  11м - 15 - 3  участие- 2 | 1м - 5  2м – 3м - 4  4м – 6м – 3  участие- 2 |

Командные игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, хоккей и др.)

|  |  |
| --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство (Кубок) России  (по возрасту) |
| 1м - 3м- 5  4м - 6м- 4  7м - 10м -3  11м - 2  участие- 1 |

Другие олимпийские виды спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России  (по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 5  7м - 14м - 4  участие - 3 | 1м - 5  2м - 3м - 4  4м - 6м - 3  7м - 10м - 2  участие - 1 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Оценка** по вступительному испытанию (ИВС) выставляется в баллах.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и занятое место подтверждается копиями протоколов, заверенных в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации или региональной спортивной федерацией по виду спорта.

**\*Количество субъектов Российской Федерации, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 5 регионов. Количество спортсменов, участвовавших во всероссийском соревновании – не менее 20 участников.**

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

***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 – греко-римская 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** |
| 1  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 3.50  3.07  3.07  3.07 | 4.15  3.18  3.18  3.18 | 4.30  3.35  3.35  3.35 | 4.50  3.50  3.50  3.50 | 5.10  4.00  4.00  4.00 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 195  235  235  235 | 185  230  230  230 | 170  220  220  220 | 150  210  210  210 |
| 2  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 200  235  235  235 | 195  230  230  230 | 190  220  220  220 | 180  200  200  200 |
| 3  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 205  240  240  240 | 200  235  235  235 | 195  230  230  230 | 190  220  220  220 | 180  200  200  200 |
| 4  группа | девушки  юноши до 80кг  юноши более 80кг  юноши более 100кг | 4.20  3.25  3.25  4.00 | 4.35  3.35  3.35  4.20 | 4.55  3.50  3.50  4.40 | 5.05  4.10  4.10  5.00 | 5.15  4.30  4.30  5.15 | 24  16  8  5 | 21  12  5  4 | 18  10  3  2 | 15  8  2  1 | 12  6  1  0 | 200  240  240  240 | 195  235  235  235 | 190  230  230  230 | 185  220  220  220 | 180  200  200  200 |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. **Упр.1. Бег 1000 м.** Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.
2. **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 - 30 раз; 4 балла – 25 раз; 3 балла - 20 раз; 2 балла - 15 раз, 1 балл – менее 15 раз.**

1. **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».

1. **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. **Поступающие, имеющие основное общее образование возрастом 17 лет и старше, оцениваются согласно приложению 2.**