**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 - 57м-16м - 4участие -3 | 1м - 52м - 3м - 44м - 8м - 3участие - 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 - 516м - 50м - 451м - 80м - 3участие- 2 | 1м - 3м -54м - 10м –411м – 20 м - 321м - 30м -2Участие -1 | 1м – 42м – 3м – 3участие - 2 |

Тяжелая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 57м - 15м - 4участие- 3 | 1м - 52м - 3м - 44м -6 м - 37м - 9 м - 2участие- 1 |

Плавание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 16м - 517м - 30м - 431м - 50м - 3Участие - 2 | 1м - 3м - 54м - 8м - 49м - 16м - 3участие - 2 |

Конный спорт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м- 57м - 10м -411м - 15 - 3участие- 2 | 1м- 52м -43м - 34м - 25м - 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- 57м - 10м -411м - 15 - 3участие- 2 | 1м - 52м – 3м - 44м – 6м – 3участие- 2 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство (Кубок) России(по возрасту) |
| 1м - 3м- 54м - 6м- 47м - 10м -311м - 2участие- 1 |

Другие олимпийские виды спорта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основное общее образование (9кл) | Первенство, (Чемпионат) России(по возрасту) | Первенство СФО, Спартакиада учащихся (финал), Всероссийские соревнования\* |
| 1м - 6м - 57м - 14м - 4участие - 3 | 1м - 52м - 3м - 44м - 6м - 37м - 10м - 2участие - 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** |
| 1группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 3.503.073.073.07 | 4.153.183.183.18 | 4.303.353.353.35 | 4.503.503.503.50 | 5.104.004.004.00 | 241685 | 211254 | 181032 | 15821 | 12610 | 205240240240 | 195235235235 | 185230230230 | 170220220220 | 150210210210 |
| 2группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.203.253.254.00 | 4.353.353.354.20 | 4.553.503.504.40 | 5.054.104.105.00 | 5.154.304.305.15 | 241685 | 211254 | 181032 | 15821 | 12610 | 205240240240 | 200235235235 | 195230230230 | 190220220220 | 180200200200 |
| 3группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.203.253.254.00 | 4.353.353.354.20 | 4.553.503.504.40 | 5.054.104.105.00 | 5.154.304.305.15 | 241685 | 211254 | 181032 | 15821 | 12610 | 205240240240 | 200235235235 | 195230230230 | 190220220220 | 180200200200 |
| 4группа | девушкиюноши до 80кгюноши более 80кгюноши более 100кг | 4.203.253.254.00 | 4.353.353.354.20 | 4.553.503.504.40 | 5.054.104.105.00 | 5.154.304.305.15 | 241685 | 211254 | 181032 | 15821 | 12610 | 200240240240 | 195235235235 | 190230230230 | 185220220220 | 180200200200 |

 **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.**