**Проходной балл – 8.3**

**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 – 15м - 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 – 15м - 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**

**1. Прыжок в длину с места (юноши и девушки)**

**2. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине – (юноши)**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девушки (и юноши**

**вес.100кг. и выше)**

**3. Бег 1000 метров (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Юноши** | | | | | | | **Девушки** | | |
| **Упр.**  **№1**  **Прыжок в длину с места (см.)** | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине**  **(кол-во)** | | | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров**  **(мин. сек.)** | | **Упр.**  **№1**  **Прыжок**  **в длину**  **с места.**  **(см.)** | | **Упр.**  **№2**  **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**  **(кол-во)** | **Упр.**  **№3**  **Бег 1000 метров**  **(мин. сек.)** |
| **До 80**  **кг.** | **Бо-лее 80 кг.** | **Бо-лее 100 кг.** | **До 100 кг.** | **Бо-лее 100 кг.** |
| **5** | **240** | **16** | **8** | **5** | **3.30** | **4.40** | **205** | | **25** | **4.25** |
| **4** | **235** | **12** | **5** | **4** | **3.40** | **5.00** | **195** | | **20** | **4.50** |
| **3** | **230** | **10** | **4** | **3** | **4.00** | **5.20** | **185** | | **15** | **5.20** |
| **2** | **220** | **8** | **3** | **2** | **4.10** | **5.30** | **170** | | **10** | **5.50** |
| **1** | **210** | **6** | **2** | **1** | **4.30** | **5.50** | **150** | | **5** | **6.00** |
| **0** | **Менее**  **210** | **Менее 6** | **1** | **0** | **Более**  **4.30** | **Более**  **5.50** | **Менее**  **150** | | **Менее**  **5** | **Более**  **6.00** |

**Примечания:**

**1-е упр. Прыжок в длину с места**. Выполняется отталкиванием двумя ногами, без подскока, две попытки подряд.

**2-е упр.** **Юноши-** **сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине.** 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 и плечевых суставах. **Зафиксировать это положение.** Засчитываются правильно выполненные упражнения.

***ПРИМЕЧАНИЕ:***

**Для юношей весовой категории более 100 кг. предлагается на выбор - либо подтягивание, либо отжимание в упоре лёжа. 5 баллов -35 р.; 4 балла –30 р.; 3 балла - 25 р.; 2 балла –20 р., 1балл - 15 р.**

**2-е упр.- Девушки (и юноши весом 100кг. и выше) - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Выполняется из исходного положения - упор лёжа, руки на счётном приборе, голова, туловище, ноги – прямая линия. Согнуть руки, сохраняя «прямую линию» - коснуться грудью платформы счётчика. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах, сохраняя «прямую линию».

**3-е упр. Бег 1000 м. – юноши, девушки.**

Выполняется из положения высокого старта, с переходом на первую дорожку.

**Общая оценка**  по вступительному испытанию (ОФП) выводится в баллах, как средняя арифметическая единица суммы баллов, набранных в трёх упражнениях, округлённая до СОТЫХ долей. **Например:** юноша получил баллы: за прыжок – **«4 балла»;** за подтягивания **– «4 балла»;** за бег на 1000м**.- «2 балла»**;

Сумма баллов составляет **4+4+2 =10. Средний балл равен - 10:3 = 3,33 бал.**

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