

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

СОГЛАСОВАНО

Советом Училища
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Протокол № 1 от 01 марта 2018 г.
Председатель Совета Училища

 Н. В. Володина

01 марта 2018 г.

ПРИНЯТО

Директор
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
Приказ № 63 от 01 марта 2018 г.

 Е. В. Тряпичников
01 марта 2018 г.


**ПЕРЕЧЕНЬ И ФОРМЫ
индивидуального отбора (вступительных испытаний)
поступающих в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»
на 2018/19 учебный год**

1. Общие положения

1.1. Настоящий локальный нормативный акт разработан в целях проведения индивидуального отбора (вступительных испытаний) при организации приема граждан (далее – поступающий или спортсмен-кандидат) в ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина» на:

- обучение по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта;

- обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» (в том числе на платное обучение);

- спортивную подготовку (в том числе при зачислении лиц из числа выпускников Училища, проходящих спортивную подготовку на условиях государственного задания).

1.2. Правовое основание:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731;

- Перечень вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 № 1422;

- Порядок приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.01.2014 № 32;

- Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 23.01.2014 № 36;

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125;

- Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющими спортивную подготовку, утвержденный постановлением Правительства Нижегородской области от 27.07.2015 № 478;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554;

- Устав Училища;

- иные акты законодательства РФ в области образования, физической культуры и спорта, локальные нормативные акты Училища.

1.3. Формы индивидуального отбора (вступительных испытаний) (далее – индивидуальный отбор) представляют собой систему оценки способностей поступающих к занятию соответствующим видом спорта.

1.4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при отсутствии противопоказаний для занятия соответствующим видом спорта при поступлении создаются необходимые условия для прохождения индивидуального отбора наравне с остальными поступающими.

2. Перечень форм индивидуального отбора

2.1. Система индивидуального отбора поступающих в Училище включает в себя следующие формы:

2.1.1. Тестирование поступающих по общей физической подготовке (при поступлении на образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта; на образовательную программу среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»);

2.1.2. Тестирование поступающих по специальной физической подготовке по избранному виду спорта (для поступающих на программы спортивной подготовки);

2.1.3. Анализ результатов выступлений поступающих на официальных всероссийских и международных соревнованиях (анкетирование) (для всех видов программ);

2.1.4. Индивидуальная консультация-собеседование (для всех видов программ);

2.1.5. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году (для спортсменов-кандидатов, не имеющих спортивного звания и спортивного разряда по видам спорта выше проходного) (для всех видов программ).

Лица из числа выпускников Училища, для зачисления на спортивную подготовку на условиях государственного задания проходят формы индивидуального отбора, предусмотренные п. 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4.

2.2. Поступающие в Училище проходят медицинское обследование и психологическое тестирование, результаты которых учитываются при конкурсном отборе в ходе индивидуального собеседования.

2.3. При приеме от поступающего полного комплекта документов, предусмотренных Правилами приема на 2018/19 учебный год, инструктор-методист оформляет на каждого поступающего Конкурсную карту (Приложение 1), в которой проставляются отметки о полученных поступающим баллах и зачетах при прохождении им форм индивидуального отбора.

3. Программы форм индивидуального отбора (вступительных испытаний) и система оценки знаний (умений) поступающих

3.1. Тестирование по общей физической подготовке

3.1.1. Программа тестирования включает в себя определенный перечень упражнений (таблица 1).

Перечень упражнений

№ п/п	Группа видов спорта (вид спорта)	Вид упражнений
1	Сложно-координационные виды спорта: художественная гимнастика	Бег на 60м Прыжок в длину с места
2	Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье: академическая гребля, конькобежный спорт (в т.ч. шорт-трек), лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, тяжёлая атлетика	Подтягивание в висе на перекладине (юноши), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки) Кросс –1000 м

3.1.2. Нормативы физической оценки подготовленности при тестировании осуществляется в соответствии с утвержденными директором Училища нормативами испытаний по ОФП (См. Приложение 3).

3.1.3. При поступлении на бюджетную основу обучения зачет выставляется при наборе не мене 40 баллов.

3.2. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки указаны в приложении 2 настоящему локальному нормативному акту.

3.3. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях

3.3.1. Программа Анализа результатов выступлений спортсменов-кандидатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях включает в себя анализ:

- выступлений спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях, в которых принял участие поступающий и места, которое занял на указанных соревнованиях спортсмен-кандидат, в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 2);

- участия спортсмена-кандидата в составе сборных команд региона, России по видам спорта (таблица 3);

- наличия у поступающего спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта (таблица 4);

3.3.2. При поступлении на бюджетную основу обучения зачет выставляется при наборе не менее 50 баллов

3.3.3. Система оценивания при проведении данного вида испытания осуществляется в соответствии с Таблицами 2, 3, 4.

Таблица 2

Уровень всероссийских и международных соревнований и занятое место

Уровень всероссийских и международных соревнований	Занятое место	Количество баллов
Чемпионаты мира	1-8	100 (1 место), 80 (2-3 место), 60 (4-6 место), 40 (7-8 место)
Чемпионаты Европы	1-6	80 (1 место), 60 (2-3 место), 50 (4-6 место)
Кубок Мира	1-6	80 (1 место), 60 (2-3 место), 50 (4-6 место)
Кубок Европы	1-3	60 (1 место), 50 (2-3 место)
Чемпионат России	1-3 4-8	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-8 место)
Кубок России	1	40 (1 место)

Официальные международные соревнования с участием сборной команды России (основной состав)	1-3 4-8	40 (1 место), 30 (2-3 место), 20 (4-8 место)
Первенство России (молодежь, юниоры)	1-3 4-8	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-6 место)
Первенство России (старшие юноши)	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Первенство мира, Европы	1-6	60 (1 место), 50 (2-3 место), 40 (4-6 место)
Финал Спартакиады молодежи	1-3	50 (1 место), 40 (2-3 место)
Финал Всероссийских соревнований среди спортивных школ	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Финал Спартакиады учащихся	1-3	40 (1 место), 30 (2-3 место)
Официальные Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП) в составе сборной команды субъекта РФ	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат федеральных округов	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Первенство федеральных округов	1-3	30 (1 место), 20 (2-3 место)
Чемпионат и первенство субъектов РФ (возраст – свыше 15 лет)	1-3	20 (1 место), 10 (2-3 место)

Таблица 3

Наличие спортсмена в списочном составе сборных команд региона, России, команды мастеров лиги по видам спорта

Члены сборных команд России	основной состав	100 баллов
	молодежный, юниорский состав	80 баллов
	юношеский состав	60 баллов
Члены сборных областей, краев, республик	основной состав	40 баллов
	молодежный, юниорский состав	20 баллов
	юношеский состав	10 баллов
Члены команды мастеров	суперлиги	100 баллов
	высшей лиги	80 баллов
	I лиги	50 баллов

Таблица 4

Наличие у спортсмена-кандидата спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта

Спортивное звание/разряд	Количество баллов	Количество баллов
Мастер спорта России международного класса	100	100
Мастер спорта России	100	100
Кандидат в мастера спорта	70	80
Первый спортивный разряд	50	60
Группы видов спорта:	Игровые, единоборства, сложно-координационные, циклические, скоростно-силовые, многоборье	Командные игровые

3.4. Индивидуальная консультация-собеседование

3.4.1. Программа индивидуальной консультации-собеседования включает в себя итоговый анализ прохождения поступающим лицом вступительных испытаний (тестирование по общей физической подготовке, тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта, анализ результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях).

3.4.2. Поступающие в Училище проходят медицинское обследование и психологическое тестирование, результаты которых учитываются при индивидуальном отборе.

3.4.3. В ходе медико-биологического обследования исследуются:

- представленные при приеме медицинские документы;
- выполнение контрольно-переходных нормативов;
- состояние здоровья;
- антропометрия;
- психодиагностика.

3.4.4. По результатам индивидуальной консультации-собеседования приемная комиссия может принять одно из следующих решений:

- 1) о зачислении поступающего лица в Училище (зачет);
- 2) об отказе в зачислении поступающего лица в Училище (не зачет);
- 3) о направлении поступающего лица на дополнительный вид испытания – просмотрный тренировочный сбор.

3.4.5. В случае если численность поступающих на бюджетную форму обучения превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Нижегородской области, Училище осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и квалификации.

3.4.6. При поступлении на обучение за счет средств физических и (или) юридических лиц (на платной основе) зачет выставляется абитуриентам, набравшим наибольшее количество баллов по результатам составления рейтинга, включающего в себя баллы за все пройденные абитуриентом вступительные испытания. Количество абитуриентов, получивших зачет, равно количеству мест по договорам об оказании платных образовательных услуг.

В случае наличия в конце рейтинга абитуриентов с равным количеством баллов (в результате чего количество зачетов превышает количество мест по договорам об оказании платных образовательных услуг) Училище осуществляет прием таких абитуриентов на основе результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и квалификации.

3.5. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году

3.5.1. Программа просмотрного тренировочного сбора включает в себя занятия в учебно-тренировочных (тренировочных) группах по видам спорта штатных тренеров-преподавателей и последующее тестирование кандидатов-спортсменов в специальных условиях тренерами-преподавателями.

3.5.2. Необходимые умения (навыки), по которым выставляется зачет (не зачет) доводятся до сведения кандидатов-спортсменов тренерами-преподавателями на первом занятии в учебно-тренировочных (тренировочных) группах по видам спорта.

3.5.3. По итогам просмотрного тренировочного сбора на основе анализов результатов тестирования приемная комиссия принимает одно из следующих решений:

- 1) о зачислении поступающего лица в Училище (при наличии рекомендации тренеров-преподавателей) (зачет);

2) об отказе в зачислении поступающего лица в Училище (при отсутствии таких рекомендаций) (не зачет).

4. Правила проведения форм индивидуального отбора

4.1. Тестирование по общей физической подготовке

4.1.1. Тестирование по общей физической подготовке проводится с целью оценки текущей физической подготовленности поступающих лиц.

4.1.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища. В ходе проведения тестирования может участвовать тренер, рекомендуемый спортсмена-кандидата для зачисления в Училище.

4.2. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта

4.2.1. Тестирование по специальной физической подготовке по избранному виду спорта проводится с целью оценки специальной физической подготовки поступающих лиц по избранному виду спорта на основании стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4.2.2. Тестирование проводится на материально-технической базе Училища с участием тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов Училища.

4.3. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов во всероссийских и международных соревнованиях

4.3.1. Анализ результатов выступлений спортсменов-кандидатов на всероссийских и международных соревнованиях организуется с целью оценки результативности спортивной деятельности спортсмена-кандидата.

4.3.2. Для проведения данного вида испытания спортсмен-кандидат представляет документы, подтверждающие участие спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях с указанием на занятое место, присвоенные спортивное звание и спортивный разряд.

Копии указанных документов вкладываются в личное дело поступающего.

4.3.3. При анализе результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских и международных соревнованиях учитываются результаты выступления на основании протоколов соревнований.

При анализе выступлений спортсмена на международных соревнованиях в первую очередь рассматриваются результаты выступлений на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах Мира и Европы, далее учитываются результаты выступления в Кубках мира и Европы на основании протоколов соревнований за олимпийский цикл.

При анализе результатов выступлений спортсмена-кандидата во всероссийских соревнованиях в первую очередь рассматриваются результаты выступлений на чемпионатах и первенствах России, далее учитываются результаты выступления в Кубках России на основании протоколов соревнований за последние 2 года.

4.4. Индивидуальная консультация-собеседование

4.4.1. Индивидуальная консультация-собеседование начинается с представления тренером кандидата-спортсмена для зачисления в Училище и его характеристики. Приемная комиссия анализирует личное дело поступающего, в том числе результаты вступительных основных и дополнительных, испытаний, медицинских документов. Приемная комиссия вправе задать спортсмену-кандидату поясняющие вопросы, касающиеся его образования и спортивной деятельности.

4.4.2. В индивидуальной консультации-собеседовании принимают участие директор Училища (председатель комиссии) и заместитель по спортивной и учебно-воспитательной

работе, заведующий отделом спортивной подготовки и методического обеспечения, заведующий учебной частью СПО, заведующий учебной частью общего образования, заведующий учебной частью по воспитательной работе, методисты по учебной и спортивной части, врач, тренеры-преподаватели и педагог-психолог Училища, тренер, представители министерства спорта Нижегородской области.

В индивидуальной консультации-собеседовании также может принять участие тренер, рекомендуемый поступающего.

4.4.3. Медико-биологическое исследование проводится врачом медицинской части Училища на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности, результатов медицинских осмотров).

4.5. Просмотровый тренировочный сбор

4.5.1. Просмотровый тренировочный сбор общим сроком до 60 дней в году как вид дополнительного вступительного испытания организуется для спортсменов-кандидатов, не имеющих спортивного звания и спортивного разряда по видам спорта выше проходного, с целью выявления их спортивного потенциала.

4.5.2. Просмотровый тренировочный сбор проводится с использованием спортивной материально-технической базы Училища и иных спортивных и образовательных организаций с участием тренеров-преподавателей Училища по видам спорта.

4.5.3. В ходе просмотрового тренировочного сбора кандидаты обязаны выполнить план учебно-тренировочных (тренировочных) занятий, соответствующий уровню спортивной подготовки.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Нижегородское областное училище
олимпийского резерва имени В.С. Тишина"**

603136, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д.110Б.
тел./факс 435-61-40, тел. 435-61-70, 435-61-86



Конкурсная карта

Ф.И.О. спортсмена (полностью)

Дата рождения

Избранный вид спорта

Ф.И.О. тренера (полностью)





Ходатайство


Основа обучения бюджетная платная

1	Спортивный раздел		баллы
	Разряд/звание		
	Анализ результатов выступлений		
	Сборная команда		
<input type="checkbox"/> ЗАЧЕТ <input type="checkbox"/> НЕ ЗАЧЕТ			
Учебный раздел			
2	Анализ учебной деятельности	средний балл - изучаемый язык -	
3	Психологическое тестирование		
4	Медицинское обследование (заключение врача спортивной медицины УОР)		
	Результаты тестирования по ОФП		
ИТОГ <input type="checkbox"/> ЗАЧЕТ <input type="checkbox"/> НЕ ЗАЧЕТ			
	Результаты тестирования по СФП		
ИТОГ <input type="checkbox"/> ЗАЧЕТ <input type="checkbox"/> НЕ ЗАЧЕТ			





ИТОГ: _____



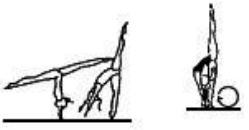

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды



Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
--	---	--







**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост"  И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд

	левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	"1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце. с правой и левой ноги.  Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост"  И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп

<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>"5" - 59 - 60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие "захват"  И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги.  Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.</p>	<p>"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км/5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км/5км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км/3км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км/3км (мин.сек.)
15,3	190	3.45	31.07/15.05	32.35/15.41	10,8	180	3.35	17.04/10.00	17.59/10.33
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км (мин.сек.)
13,1	250	3.00	30.55	32.35	9,5	210	3.10	17.00	17.40
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость			быстрота	скоростно-силовые качества	выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	Лыжи СВ 10км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 10км (мин.сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	бег 800м (мин.сек.)	Лыжи СВ 5км (мин.сек.)	Лыжи КЛ 5км (мин.сек.)
12,5	260	2.50	30.45	32.20	9	220	3.00	16.50	17.20

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (спринт)									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)
7.8	21.0	250	25	3.00	8.6	23.0	220	23	3.30
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.3	37.0	270	28.0	2.45	8.2	43.0	240	26.0	3.20
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.0	35.0	290	32.0	2.35	8.0	40.0	265	28.5	3.10

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
8	15	10	14	200	6	12	8	10	180
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
9	25	30	26	230	7	20	22	15	210
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
сила			выносливость	скоростно-силовые качества	сила			выносливость	скоростно-силовые качества
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)	поднимание туловища за 30 сек. (раз)	подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)	вис на перекладине с согнутыми руками (сек.)	прыжок в длину с места (см)
10	30	35	30	240	8	25	25	20	220

ШОРТ - ТРЕК										
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ					
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)										
Быстрота		Скоростно-силовые качества			Выносливость	Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выносливость
бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	
5.5	9.6	190	530	5.00	5.7	9.9	180	515	4.10	
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА										
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		
бег 30м (сек.) / бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 30м (сек.)	бег 60м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	тройной прыжок в длину с места (см)	бег 1000м (мин.сек.)	
4,7 / 8,7	240	650	4.55	11.4,0	5.0	9.0	220	615	4.00	
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА										
Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		Быстрота	Скоростно-силовые качества		Выносливость		
бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	бег 100м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1500м (мин.сек.)	бег 3000м (мин.сек.)	
12.5	260	26.0	4.50	10.15	15.0	230	23.0	5.30	11.44	

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Выносливость	Скоростные качества	Сила	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	Сила	Скоростно-силовые качества	Гибкость
Бег 1500 м (<u>мин., сек.</u>)	Бег 60 м (<u>сек.</u>)	Подтягивание из виса на перекладине (<u>раз</u>)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>пальцами</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)	Бег 1500 м (мин., сек.)	Бег 60 м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (<u>раз</u>)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>пальцами</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)
5.0	10.5	5	190	не менее 2	5.15	11.0	10	175	не менее 2
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость
Бег 2000 м (<u>мин., сек.</u>)	Бег 100 м (<u>сек.</u>)	Подтягивание из виса на перекладине не за 30сек. (<u>раз</u>)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<u>раз</u>)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)	Бег 2000 м (мин., сек.)	Бег 100 м (сек.)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не за 30сек. (<u>раз</u>)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<u>раз</u>)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)
7.5 (7.35)	13.5	8	21	не менее 3	9.50 (9.35)	15.5	18	16	не менее 3
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (в скобках норматив "легкий вес")									
Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость	Выносливость	Скоростные качества	скоростно-силовые качества	Сила	Гибкость
Бег 3000 м (<u>мин., сек.</u>)	Бег 100 м (<u>сек.</u>)	Подтягивание из виса на перекладине не за 30сек. (<u>раз</u>)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<u>раз</u>)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)	Бег 3000 м (<u>мин., сек.</u>)	Бег 100 м (<u>сек.</u>)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не за 30сек. (<u>раз</u>)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<u>раз</u>)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, <u>ладонями</u> рук коснуться пола (<u>раз</u>)
12.15 (12.0)	12.5 (12.0)	10	25	не менее 5	14.15 (14.0)	14.5 (14.0)	25	20	не менее 5

ПЛАВАНИЕ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скоростно-силовые качества			Гибкость		Скоростно-силовые качества			Гибкость	
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)
170	4.0	9.5	хват 60	10	155	3.5	10.0	хват 60	10
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
190	5.3	9.5	хват 45	6	175	4.5	10.0	хват 50	4
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества	Скоростно-силовые качества			Гибкость	Силовые качества
прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча 1кг (м, см)	челночный бег 3x10м (сек.)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	подтягивание на перекладине (раз)
210	7.5	9.5	хват 40	9	195	5.3	10.0	хват 45	6

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 1000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 1000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
1.10 / 5,5	170	хват 60	3.50	6	1.20 / 5,8	160	хват 60	4.10	15
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
1.00 / 5,0	220	хват 45	6.40	10	1.10 / 5,4	200	хват 40	7.30	22
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Выносливость	Сила
плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	подтягивание на перекладине (раз)	плавание 100м (мин.сек.) бег 30м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	выкрут прямых рук вперед-назад (см)	бег 2000м (мин.сек.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
0.58 / 4,5	220	хват 45	6.10	12	1.00 / 5,0	200	хват 40	7.00	30

НОРМАТИВЫ
вступительных испытаний по общей физической подготовке
для абитуриентов
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»

ДЕВУШКИ

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	10.1	25	9.9	25	9.8	25	9.7	25	9.4	25	9.3	25	9.1	25	9.0	25	8.9	25
		10.5	20	10.3	20	10.1	20	10.0	20	9.7	20	9.5	20	9.4	20	9.2	20	9.2	20
		10.8	15	10.6	15	10.3	15	10.2	15	10.0	15	9.8	15	9.6	15	9.5	15	9.4	15
		11.1	10	10.8	10	10.7	10	10.5	10	10.3	10	10.0	10	9.8	10	9.8	10	9.7	10
		11.4	5	11.0	5	10.9	5	10.7	5	10.6	5	10.3	5	10.0	5	10.0	5	10.0	5
		11.8	3	11.5	3	11.3	3	11.1	3	11.0	3	10.6	3	10.4	3	10.3	3	10.3	3
2.	Кросс 1000 метров	4.35	25	4.25	25	4.10	25	4.00	25	3.55	25	3.50	25	3.45	25	3.40	25	3.35	25
		4.42	20	4.38	20	4.20	20	4.10	20	4.04	20	4.00	20	3.55	20	3.50	20	3.45	20
		4.50	15	4.45	15	4.29	15	4.20	15	4.15	15	4.10	15	4.05	15	4.00	15	3.55	15
		5.05	10	4.57	10	4.40	10	4.30	10	4.25	10	4.20	10	4.15	10	4.10	10	4.05	10
		5.15	5	5.08	5	4.52	5	4.47	5	4.37	5	4.30	5	4.25	5	4.20	5	4.15	5
		5.30	3	5.18	3	5.00	3	4.55	3	4.52	3	4.40	3	4.35	3	4.30	3	4.25	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	17	25	18	25	19	25	20	25
		11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	16	20	17	20	18	20	19	20
		10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	15	15	16	15	17	15	18	15
		9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	17	10
		8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5
		7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	15	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	25	210	25	220	25	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25	265	25
		190	20	200	20	210	20	220	20	230	20	240	20	245	20	255	20	260	20
		180	15	190	15	200	15	210	15	220	15	230	15	235	15	245	15	255	15
		170	10	180	10	190	10	200	10	210	10	220	10	230	10	235	10	245	10
		160	5	170	5	180	5	190	5	200	5	210	5	225	5	230	5	235	5
		150	3	160	3	170	3	180	3	190	3	200	3	220	3	225	3	230	3

ЮНОШИ

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	9.3	25	9.0	25	8.7	25	8.4	25	8.3	25	8.2	25	8.0	25	7.8	25	7.8	25
		9.6	20	9.4	20	9.0	20	8.7	20	8.5	20	8.4	20	8.2	20	8.0	20	8.0	20
		9.9	15	9.7	15	9.4	15	9.1	15	8.9	15	8.7	15	8.5	15	8.3	15	8.2	15
		10.3	10	10.1	10	9.8	10	9.4	10	9.2	10	9.0	10	8.8	10	8.5	10	8.4	10
		10.7	5	10.4	5	10.2	5	9.8	5	9.5	5	9.3	5	9.1	5	8.8	5	8.6	5
		11.2	3	10.7	3	10.5	3	10.2	3	9.9	3	9.6	3	9.4	3	9.0	3	8.9	3
2.	Кросс 1000 метров	3.50	25	3.45	25	3.30	25	3.25	25	3.15	25	3.10	25	3.05	25	3.00	25	3.00	25
		4.00	20	3.55	20	3.41	20	3.34	20	3.22	20	3.18	20	3.13	20	3.08	20	3.08	20
		4.10	15	4.05	15	3.51	15	3.43	15	3.30	15	3.25	15	3.20	15	3.15	15	3.15	15
		4.25	10	4.15	10	4.00	10	3.50	10	3.41	10	3.34	10	3.30	10	3.20	10	3.20	10
		4.35	5	4.25	5	4.10	5	4.00	5	3.50	5	3.42	5	3.37	5	3.30	5	3.30	5
		4.50	3	4.35	3	4.25	3	4.15	3	4.00	3	3.50	3	3.45	3	3.37	3	3.37	3
3.	Подтягивание (количество раз)	7	25	10	25	10	25	10	25	13	25	13	25	13	25	13	25	13	25
		6	20	9	20	9	20	9	20	12	20	12	20	12	20	12	20	12	20
		5	15	8	15	8	15	8	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15
		4	10	7	10	7	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		3	5	6	5	6	5	6	5	9	5	9	5	9	5	9	5	9	5
		2	3	5	3	5	3	5	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	25	220	25	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25	265	25	270	25
		200	20	210	20	220	20	230	20	240	20	245	20	255	20	260	20	265	20
		190	15	200	15	210	15	220	15	230	15	235	15	245	15	255	15	260	15
		180	10	190	10	200	10	210	10	220	10	230	10	235	10	245	10	255	10
		170	5	180	5	190	5	200	5	210	5	225	5	230	5	235	5	245	5
		160	3	170	3	180	3	190	3	200	3	220	3	225	3	230	3	235	3