

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «Стрельба» спортсменов, имеющих спортивную квалификацию:

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения : не ниже второго спортивного разряда (мин возраст - 14 лет);
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (мин возраст - 14 лет);

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства						Критерии оценки
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры/мужчины	
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег 60 м	сек	не более 10,4	не более 10,9	не более 8,2	не более 9,6			5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	не более 8,05	не более 8,29					5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.3.	Бег на 2000 м	мин, сек			не более 8,10	не более 10,00			5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.4.	Бег на 3000 м	мин, сек					не более 12,40		6 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9	не менее 36	не менее 15	не менее 42	не менее 24	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +11	не менее +15	не менее +13	не менее +16	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 за каждый дополнительный 1 см
1.7.	Челночный бег 3х10 м	сек	не более 8,7	не более 9,1	не более 7,9	не более 8,2	не более 6,9	не более 7,9	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145	не менее 180	не менее 165	не менее 230	не менее 185	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4		не менее 12		не менее 14		5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждое упражнение
1.10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		не менее 11		не менее 8		не менее 19	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 1 Упражнения
1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36	не менее 30	не менее 46	не менее 40	не менее 48	не менее 44	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 1 Упражнения
1.12.	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности)	мин, сек						не более 16,30	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 сек
1.13.	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности)	мин, сек						не более 23,30	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 5 сек
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высоким старта	мин, сек	не более 1,25	не более 1,35	не более 1,15	не более 1,25	не более 1,13	не более 1,23	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
2.2.	Удары "лонно чаша" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее 18	не менее 16	не менее 20	не менее 18	не менее 22	не менее 20	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил +1 балл за каждые дополнительные 1 упражнение

Приложение № 4
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-ол

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Тхэквондо»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место 5-8 место 7-10 место 11-20 место	100 80 70 60
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по тхэквондо (ВТФ)	1-3 место 5-8 место 7-10 место 11-20 место	80 60 40 30
3	Первенство ФО	1-3 место 5-8 место 7-10 место	70 50 40
4	Чемпионат и Первенство субъекта РФ	1-3 место	50