

# ПЕРЕЧЕНЬ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приложение № 1

## Оценка уровня общей физической подготовки поступающих

<b>Юноши (13 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	8.2	3.20,0	230	14
4	8.5	3.35,0	220	12
3	8.8	3.50,0	210	10
2	9.2	4.05,0	200	8
1	9.6	4.20,0	190	6

  

<b>Девушки (13 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	9.7	4.10,0	220	25
4	10.2	4.35,0	210	21
3	10.9	4.55,0	200	17
2	11.5	5.10,0	190	13
1	11.9	5.25,0	180	10

  

<b>Юноши (14 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	8.0	3.15,0	240	14
4	8.3	3.30,0	230	12
3	8.6	3.45,0	220	10
2	9.0	4.00,0	210	8
1	9.4	4.15,0	200	6

  

<b>Девушки (14 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	9.4	4.10,0	225	30
4	9.9	4.35,0	215	26
3	10.5	4.55,0	205	22
2	11.0	5.10,0	200	18
1	11.5	5.25,0	190	14

  

<b>Юноши (15 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.8	3.10,0	250	14
4	8.1	3.25,0	240	12
3	8.4	3.40,0	230	10
2	8.8	3.55,0	220	8
1	9.2	4.10,0	210	6

<b>Девушки (15 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	9.1	3.55,0	230	32
4	9.4	4.10,0	220	28
3	9.9	4.35,0	210	24
2	10.4	4.50,0	205	20
1	10.8	5.10,0	195	16
<b>Юноши (16-17 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.6	3.00,0	255	16
4	7.8	3.10,0	245	14
3	8.1	3.25,0	235	12
2	8.4	3.40,0	225	10
1	8.8	4.00,0	215	8
<b>Девушки (16-17 лет)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	8.8	3.40,0	235	34
4	9.1	3.55,0	225	30
3	9.4	4.10,0	215	28
2	9.9	4.35,0	205	24
1	10.5	4.50,0	200	20
<b>Юноши (18 и старше)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.5	3.00,0	270	18
4	7.6	3.10,0	260	16
3	7.9	3.15,0	250	14
2	8.3	3.30,0	240	12
1	8.7	3.50,0	235	10
<b>Девушки (18 и старше)</b>				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	8.7	3.40,0	250	36
4	9.0	3.55,0	240	34
3	9.2	4.10,0	230	32
2	9.7	4.35,0	220	28
1	10.6	4.50,0	210	24

Примечание:

1. Сдача нормативов по общей физической подготовке проводится согласно расписания.
2. От сдачи нормативов по общей физической подготовке освобождаются:
  - Победители и призеры чемпионатов и первенств России текущего года.
  - Поступающие, имеющие звание спортивные звания: ЗМС, МСМК, МС.
3. Оценка уровня общей физической подготовки складывается из набранной суммы баллов в 4-х упражнениях:

12-20 баллов	Зачет
0-11 баллов	Не зачет

Приложение № 2

**Вступительные испытания по общей физической подготовке  
и условия их выполнения**

**1. БЕГ НА 60 М**

Бег проводится по дорожкам стадиона с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
2. участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
3. старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**2. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

### **3. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

### **4. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 сек. исходного положения;

- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увиделлицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## 5. БЕГ НА 1000 М

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000м составляет 15 человек.

Примечание: описание упражнений по общей физической подготовке и условия их выполнения даны согласно требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обязательное выполнение упражнений для юношей (мужчин):

1. Бег на 60 м;
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. Подтягивание из вися на высокой перекладине;
4. Бег на 1000 м.

Обязательное выполнение упражнений для девушек (женщин):

1. Бег на 60 м;
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
4. Бег на 1000 м.

## Оценка уровня специальной физической подготовки поступающих

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ЗВАНИЕ							значок ГТО			
З	М	МС	КМС	I разряд		II – III разряд	юношеские разряды	Зол	Сере	Брон
20	15	10	Инд.виды спорта	Спортивные игры	Инд.виды спорта	Спортивные игры				
			7	10	5	7	3	2	5	3

№	Наименование соревнований	МЕСТО			
		1	2	3	участие
		БАЛЛЫ			
1.	Олимпийские игры	50	40	30	20
2.	Чемпионат мира	45	35	25	15
3.	Чемпионат Европы	40	30	20	10
4.	Первенство мира	35	25	15	5
5.	Первенство Европы	30	20	10	3
6.	Чемпионат России	25	15	5	2
7.	Первенство России	20	10	3	2
8.	Чемпионат ЮФО, СКФО	10	5	2	-
9.	Первенство ЮФО, СКФО	5	3	2	-
10.	Чемпионат и первенство края	3	2	1	-

Примечание: По окончании вступительных испытаний проводится подсчет набранных баллов по общей и специальной физической подготовке и составляется рейтинг среди поступающих, получивших оценку «зачет».