

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) свыше трех лет
малышковый проходной балл: «волейбол» - 28, «пляжный волейбол» - 28

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не >10,4	10,3	≤10,2	не >10,9	10,8	≤10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <18	19-20	≥21	не <9	10-11	≥12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+5	+6	≥+7	не <+6	+7	≥+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <160	161-164	≥165	не <145	146-149	≥150
2. Нормативы специальной физической подготовки								
«волейбол»								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не >11,5	11,4	≤11,3	не >12,0	11,9	≤11,8
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не <10	11	≥12	не <8	9	≥10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не <40	41-44	≥45	не <35	36-39	≥40
«пляжный волейбол»								
2.4.	Бег на 20 м	с	не >3,6	3,5	≤3,4	не >4,6	4,5	≤4,4
2.5.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не >12,6	12,5	≤12,4	не >14,0	13,9	≤13,8
2.6.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не <7,00	7,01-7,20	≥7,21	не <4,50	4,51-4,69	≥4,70
2.7.	Прыжок в длину с места	см	не <150	151-154	≥155	не <140	141-144	≥145
2.8.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не <32	33-34	≥35	не <25	26-27	≥28
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных региональных соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла							
4.3	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл:

«волейбол» юноши-36, девушки-32, «пляжный волейбол» юноши-44, девушки-40)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не >8,2	8,1	≤8,0	не >9,6	9,5	≤9,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <30	31-33	≥34	не <15	16-17	≥18
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во р.	не <12	13	≥14			
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+11	+12	≥+13	не <+15	+16	≥+17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <200	201-204	≥205	не <180	181-184	≥185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во р.	не <45	46-47	≥48	не <38	39-40	≥41
2. Нормативы специальной физической подготовки								
«волейбол»								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не >11,0	10,9	≤10,8	не >11,5	11,4	≤11,3
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не <16	17	≥18	не <12	13	≥14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не <45	46-48	≥49	не <38	39-40	≥41
«пляжный волейбол»								
2.4.	Бег на 20 м	с	не >3,3	3,2	≤3,1	не >4,3	4,2	≤4,1
2.5.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не >12,2	12,1	≤12,0	не >14,2	14,1	≤14,0
2.6.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не <9,00	9,01-9,20	≥9,21	не <7,00	7,01-7,20	≥7,21
2.7.	Прыжок в длину с места	см	не <180	181-184	≥185	не <160	161-164	≥165
2.8.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не <36	37-38	≥39	не <30	31-32	≥33
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных межрегиональных соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла							
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» (ЖЕНСКИЙ)
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) свыше трех лет
(минимальный проходной балл – 30)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки) / Балл		
			3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	5,1-6,1	5,0 и меньше
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,20	6,00-6,19	5,9 и меньше
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 7	8-10	11 и больше
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+5-8	+9 и больше
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,5	8,9-9,4	8,8 и меньше
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	131-165	165 и больше
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,2	4,8-5,1	4,7 и меньше
2.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более 23,5	20,0-23,4	19,9 и меньше
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	кол-во раз	не менее 16	17-19	20 и больше
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее 5	6-7	8 и больше
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных региональных соревнований				
4. Индивидуальные достижения					
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов				
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла				
4.3	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла				
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла				

ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» (ЖЕНСКИЙ)
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 36)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки) / Балл		
			3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,8	4,5-4,7	4,4 и меньше
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,00	9,3-9,9	9,2 и меньше
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не менее 15	16-18	19 и больше
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15	+16-18	+19 и больше
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,0	7,7-7,9	7,6 и меньше
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	181-190	191 и больше
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 43	44-49	50 и больше
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,3	4,5-5,2	4,4 и меньше
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 2 x 20 + 2 x 40)	с	не более 33,0	30,0-32,0	29,0 и меньше
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	кол-во р.	не менее 17	18-19	20 и больше
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 x 40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во р.	не менее 5	6-7	8 и больше
2.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	кол-во р.	не менее 3	4	5 и больше
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных межрегиональных соревнований				
4. Индивидуальные достижения					
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов				
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла				
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла				
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла				

ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» (ЖЕНСКИЙ)
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 42)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки) / Балл		
			3	4	5
5. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0	4,5-4,9	4,4 и меньше
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,50	9,30-9,49	9,29 и меньше
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 16	17-20	21 и больше
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16	+17-19	+20 и больше
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,9	7,6-7,8	7,5 и меньше
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185	186-193	194 и больше
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 44	45-47	48 и больше
1.8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 20	21-25	26 и больше
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16,30	16,00-16,29	15,59 и меньше
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,9	4,5-4,8	4,4 и меньше
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 2 x 20 + 2 x 40)	с	не более 30,0	27,0-29,0	26,0 и меньше
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	кол-во раз	не менее 22	22-25	26 и больше
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 x 40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	кол-во раз	не менее 8	9	10 и больше
2.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	кол-во раз	не менее 4	5	6 и больше
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских соревнований				
4. Индивидуальные достижения					
4.1	Призер официальных международных соревнований – 5 баллов				
4.2	Призер официальных всероссийских соревнований – 4 балла				
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла				
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла				

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» (ЮНИОРЫ, МУЖЧИНЫ)
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 39)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (юниоры, мужчины) / Балл		
			3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не > 7,8	7,5-7,7	7,4 и меньше
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не > 3,8	3,4-3,7	3,3 и меньше
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не < 24	30-25	31 и больше
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не < +8	+9-10	+11 и больше
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не < 40	50-41	51 и больше
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не < 200	220-201	221 и больше
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не > 12,5	12,0-12,4	11,9 и меньше
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	кол-во раз	не < 5	6-7	8 и больше
2.3.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не < 20	21-29	30 и больше
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не < 15	16-20	21 и больше
2.5.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не < 10	11-15	16 и больше
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не < 5	6-8	9 и больше
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не < 30	31-35	36 и больше
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных межрегиональных соревнований				
4. Индивидуальные достижения					
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов				
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла				
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла				
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла				

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» (ЮНИОРЫ, МУЖЧИНЫ)
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 44)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (юниоры, мужчины) / Балл		
			4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не > 7,6	7,4-7,5	7,3 и меньше
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не > 3,6	3,3-3,5	3,2 и меньше
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не < 27	28-35	36 и больше
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не < +10	+11-12	+13 и больше
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не < 45	46-50	51 и больше
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не < 230	240-231	241 и больше
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не > 7,8	7,3-7,7	7,2 и меньше
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не < 15	16-20	21 и больше
2.3.	Горизонтальный угол на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не < 10	11-15	16 и больше
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не < 6	7-9	10 и больше
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не < 60	61-65	66 и больше
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских соревнований				
4. Индивидуальные достижения					
4.1	Призер официальных международных соревнований – 5 баллов				
4.2	Призер официальных всероссийских соревнований – 4 балла				
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла				
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла				

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 30)**

№ п/п	Упражнения	Ед.изм	Норматив (юниоры, мужчины) / Балл			Норматив (юниорки, женщины) Балл		
			3	4	5	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не >4,7	4,6	≤4,5	не >5,0	4,9	≤4,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <36	37-40	≥41	не <15	16-20	≥21
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+11	+12-13	≥14	не <+15	+16-17	≥18
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не > 7,2	7,1	≤7,0	не > 8,0	7,9	≤7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <215	216-219	≥220	не <180	181-184	≥185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во р.	не <49	50-52	≥53	не <43	44-46	≥47
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во р.	не <15	16-19	≥20	не <8	9-12	≥13
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не < 8	9	≥10	не < 5	6	≥7
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не < 15	16-17	≥18	не < 15	16-17	≥18
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не <15	16-17	≥18	не <15	16-17	≥18
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных международных соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных всероссийских соревнований – 4 балла							
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

**ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Ед.изм	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			5	6	7	5	6	7
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции (минимальный проходной балл – 20)								
1.1.	Бег на 60 м	с	не > 7,3	7,2	≤7,1	не > 8,2	8,1	≤8
1.2.	Бег на 300 м	с	не > 38.5	38,4	≤38,3	не > 43,5	43,4	≤43,3
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не < 25	25,1	≥25,2	не < 23	23,1	≥23,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не < 260	261-265	≥266	не < 230	231-235	≥236
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции (минимальный проходной балл – 15)								
2.1.	Бег на 60 м	с	не > 8	7,9-7,7	≤7,6	не > 9	8,9-8,7	≤8,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не > 6.00	5.59-5.35	≤5.34	не > 7.10	7.09-6.35	≤6.36
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не < 240	241-250	≥251	не < 200	221-230	≥231
3. Для спортивной дисциплины прыжки (минимальный проходной балл – 15)								
3.1	Бег на 60 м	с	не >7,4	7,3	≤7,2	не >8,4	8,3	≤8,2
3.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <250	251-255	≥256	не <220	221-225	≥226
3.3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол-во р.	не <1	2	≥3			
	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	кол-во р.				не <1	2	≥3
4. Для спортивной дисциплины метания (минимальный проходной балл – 15)								
4.1	Бег на 60 м	с	не >7,6	7,5	≤7,4	не >8,7	8,6	≤8,5
4.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <260	261-265	≥266	не <220	221-225	≥226
4.3	Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол-во р.	не <1	2	≥3			
	Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол-во р.				не <1	2	≥3
5. Уровень спортивной квалификации								
5.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных межрегиональных соревнований							
6. Индивидуальные достижения								
6.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов							
6.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла							
6.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
6.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

**ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			5	6	7	5	6	7
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции (минимальный проходной балл – 20)								
1.1.	Бег на 60 м	с	не >7,1	7,0	≤6,9	не > 7,9	7,8	≤7,7
1.2.	Бег на 300 м	с	не >37.00	36.00	≤35.00	не > 41.00	40	≤39.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не < 280	281-285	≥286	не < 250	251-255	≥256
1.4.	Десятерной прыжок с места	см	не < 27	27,1	≥27,2	не < 25	25,1	≥25,2
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции (минимальный проходной балл – 15)								
2.1.	Бег на 60 м	с	не > 7,6	7,5	≤7,4	не > 8,7	8,6	≤8,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не > 5.45	5,44-5.40	≤5,39	не > 6,40	6,39-6,35	≤6,34
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не < 250	251-255	≥256	не < 240	241-245	≥246
3. Для спортивной дисциплины прыжки (минимальный проходной балл – 15)								
3.1	Бег на 60 м	с	не >7,3	7,2	≤7,1	не >8,0	7,9	≤7,8
3.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <260	261-265	≥266	не <240	241-245	≥246
3.3	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	кол-во р.	не <1	2	≥3			
	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	кол-во р.				не <1	2	≥3
4. Для спортивной дисциплины метания (минимальный проходной балл – 15)								
4.1	Бег на 60 м	с	не >7,4	7,3	≤7,2	не >8,3	8,2	≤8,1
4.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <280	281-285	≥286	не <250	251-255	≥256
4.3	Рывок штанги весом не менее 80 кг	кол-во р.	не <1	2	≥3			
	Рывок штанги весом не менее 40 кг	кол-во р.				не <1	2	≥3
5. Уровень спортивной квалификации								
5.1	Спортивное звание «Мастер спорта России», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских соревнований							
6. Индивидуальные достижения								
6.1	Призер официальных международных соревнований – 5 баллов							
6.2	Призер официальных всероссийских соревнований – 4 балла							
6.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
6.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

Критерии оценки вступительных испытаний и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для поступающих в ГБПОУ МО «УОР № 2» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП

ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) свыше трех лет
(минимальный проходной балл – 33)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			3	4	5	3	4	5
1.Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+5	+6	≥+7	не <+6	+7	≥+8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <160	161-164	≥165	не <145	146-149	≥150
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <18	19-20	≥21	не <9	10-11	≥12
1.4.	Подтягивание из виса на перекладине /	кол-во р.	не <4	5	≥6			
	из виса лежа на низкой перекладине 90 см					не <11	12	≥13
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	кол-во р.	не <32	33-34	≥35	не <27	28-29	≥30
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 4х14 м	с	не >16,0	15,9	≤15,8	не >16,4	16,3	≤16,2
2.2.	Челночный бег 2х7 м	с	не >5,4	5,3	≤5,2	не >7,0	6,9	≤6,8
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во р.	не <14	15	≥16	не <13	14	≥16
2.4.	ИП - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не >5,6	5,5	≤5,4	не >5,8	5,7	≤5,6
2.5.	ИП - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не >5,6	5,5	≤5,4	не >5,8	5,7	≤5,6
2.6.	Бег 14 м	с	не >3,8	3,7	≤3,6	не >4,0	3,9	≤3,8
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных региональных соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла							
4.3	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 36)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1.Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <42	43-44	≥45	не <16	17-19	≥20
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+13	+14	≥+15	не <+16	+17	≥+18
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <230	231-234	≥235	не <185	186-189	≥190
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.	кол-во р.	не <50	51-52	≥53	не <44	45-46	≥47
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег 14 м	с	не >3,6	3,5	≤3,4	не >3,8	3,7	≤3,6
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не >14,4	14,3	≤14,2	не >15,6	15,5	≤15,4
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не >5,2	5,1	≤5,0	не >6,8	6,7	≤6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во р.	не <15	16	≥17	не <14	15	≥16
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не <680	681-684	≥685	не <540	541-544	≥545
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных межрегиональных соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных всероссийских соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла							
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							

ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный проходной балл – 36)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1.Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	не <42	43-45	≥46	не <16	17-20	≥21
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не <+13	+14	≥+15	не <+16	+17	≥18
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не <230	231-234	≥235	не <185	186-190	≥191
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин.	кол-во р.	не <50	51-54	≥55	не <44	45-49	≥50
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег 14 м	с	не >3,4	3,3	≤3,2	не >3,6	3,5	≤3,4
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не >14,0	13,9	≤13,8	не >15,4	15,3	≤15,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не >5,0	4,9	≤4,8	не >6,6	6,5	≤6,4
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во р.	не <16	17	≥18	не <15	16	≥17
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не <720	721-724	≥725	не <580	581-584	≥585
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России», участие в соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских соревнований							
4. Индивидуальные достижения								
4.1	Призер официальных международных соревнований – 5 баллов							
4.2	Призер официальных всероссийских соревнований – 4 балла							
4.3	Член сборной команды Российской федерации – 4 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							