



Приложение № 2 к приказу
ГАУ ДО ЯНАО
СДЮСШОР им. Т.В. Ахатовой
от 30.10.2017 г № 38-ОД

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Лыжные гонки» на этапе начальной подготовки**

Требования	Содержание																				
Минимальный возраст	<u>9 лет</u>																				
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none">- заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой;- копия документа поступающего, удостоверяющий личность;- копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего;- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по лыжным гонкам;- фотографии поступающего (2 фотографии 3x4 на бумажном и/или на электронном носителе).																				
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:</p> <table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th><th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th><th colspan="2">Норматив</th></tr><tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="2">Скоростно-силовые качества</td><td>Прыжок в длину с места (см)</td><td>160</td><td>155</td></tr><tr><td>Метание теннисного мяча с места (м)</td><td>18</td><td>14</td></tr><tr><td rowspan="2">Быстрота</td><td>Бег 30 м (сек)</td><td>5,8</td><td>6,0</td></tr><tr><td>Бег 60 м (сек)</td><td>10,7</td><td>-</td></tr></tbody></table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	155	Метание теннисного мяча с места (м)	18	14	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5,8	6,0	Бег 60 м (сек)	10,7	-
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																	
		Юноши	Девушки																		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	155																		
	Метание теннисного мяча с места (м)	18	14																		
Быстрота	Бег 30 м (сек)	5,8	6,0																		
	Бег 60 м (сек)	10,7	-																		
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель (тренер) отделения «Лыжные гонки».</p> <p>Количество тестируемых в одной группе (единовременно) – не более 10 человек.</p> <p>Проведение тренером-преподавателем (тренером) разминки – не менее 15 минут.</p> <p>Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов</p>																				
Форма подведения итогов	Протокол тестирования поступающих на этап начальной подготовки																				

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Лыжные гонки» на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Требования	Содержание			
Минимальный возраст	<u>12 лет</u>			
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по лыжным гонкам; - копия разрядной книжки (при наличии); - фотографии поступающего (2 фотографии 3x4 на бумажном и/или на электронном носителе). 			
Индивидуальный отбор (тестирование)	Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе:			
	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
			Юноши	Девушки
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	167
	Быстрота	Бег 100 м (сек)	15,3	-
		Бег 60 м (сек)		10,8
	Выносливость	Бег 1000 м (мин, сек)	3.45	
		Бег 800 м (мин, сек)	-	3.35
		Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, сек)	-	15.20
		Лыжи, классический стиль, 5 км (мин, сек)	21.00	-
		Лыжи, свободный стиль, 3 км (мин, сек)	-	14.30
		Лыжи, свободный стиль, 5 км (мин, сек)	20.00	23.30
		Лыжи свободный стиль, 10 км (мин, сек)	42.00	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов			

<p>Порядок прохождения тестирования</p>	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается. Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель (тренер) отделения «Лыжные гонки». Количество тестируемых в одной группе (единовременно) – не более 8 человек. Проведение тренером-преподавателем (тренером) разминки – не менее 15 минут. Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов</p>
<p>Форма подведения итогов</p>	<p>Протокол тестирования поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Биатлон» на этапе начальной подготовки**

Требования	Содержание																							
Минимальный возраст	<u>9 лет.</u>																							
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по биатлону; - фотографии поступающего (2 фотографии 3x4 на бумажном и/или на электронном носителе). 																							
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:</p> <table border="1" data-bbox="512 887 1479 1328"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Юноши</th> <th>Девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">Скоростно-силовые качеств</td> <td>Прыжок в длину с места (см)</td> <td>140</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Подтягивание на перекладине</td> <td>2</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</td> <td>-</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Выносливость</td> <td>Лыжная гонка, свободный стиль, 2 км (мин)</td> <td>14.30</td> <td>15.00</td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Скоростно-силовые качеств	Прыжок в длину с места (см)	140	130	Подтягивание на перекладине	2	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	5	Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек	15	10	Выносливость	Лыжная гонка, свободный стиль, 2 км (мин)	14.30	15.00
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																				
		Юноши	Девушки																					
Скоростно-силовые качеств	Прыжок в длину с места (см)	140	130																					
	Подтягивание на перекладине	2	-																					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	5																					
	Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек	15	10																					
Выносливость	Лыжная гонка, свободный стиль, 2 км (мин)	14.30	15.00																					
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается. Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель (тренер) отделения «Биатлон». Количество тестируемых в одной группе (единовременно) – не более 10 человек. Проведение тренером-преподавателем (тренером) разминки – не менее 15 минут. Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов</p>																							
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки																							

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Биатлон» на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Требования	Содержание																																								
Возраст	<u>12 лет.</u>																																								
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по биатлону; - копия разрядной книжки (при наличии); - фотографии поступающего (2 цв. экз. на бумажном и/или на электронном носителе). 																																								
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Юноши</th> <th>Девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Быстрота</td> <td>Бег 60 м</td> <td>10,0</td> <td>11,0</td> </tr> <tr> <td>Бег 100 м</td> <td>15,0</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">Скоростно-силовые качества</td> <td>Прыжок в длину с места (см)</td> <td>170</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>Подтягивание на перекладине</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</td> <td>15</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Выносливость</td> <td>Бег 1000 м</td> <td>4.00</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Бег 500 м</td> <td>-</td> <td>2.10</td> </tr> <tr> <td>Лыжная гонка, свободный стиль, 3 км (мин)</td> <td>16.00</td> <td>21.30</td> </tr> <tr> <td>Техническое мастерство</td> <td colspan="3">Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов</td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Быстрота	Бег 60 м	10,0	11,0	Бег 100 м	15,0	-	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	170	160	Подтягивание на перекладине	4	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	12	Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек	20	20	Выносливость	Бег 1000 м	4.00	-	Бег 500 м	-	2.10	Лыжная гонка, свободный стиль, 3 км (мин)	16.00	21.30	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																																					
		Юноши	Девушки																																						
Быстрота	Бег 60 м	10,0	11,0																																						
	Бег 100 м	15,0	-																																						
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	170	160																																						
	Подтягивание на перекладине	4	3																																						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	12																																						
	Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек	20	20																																						
Выносливость	Бег 1000 м	4.00	-																																						
	Бег 500 м	-	2.10																																						
	Лыжная гонка, свободный стиль, 3 км (мин)	16.00	21.30																																						
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов																																								
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель отделения «Биатлон».</p> <p>Количество поступающих в одной группе (единовременно) – не более 8 человек.</p> <p>Проведение тренером-преподавателем разминки – не менее 15 минут.</p> <p>Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов.</p>																																								
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по нормативам по общей физической и специальной подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)																																								

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Стрельба из лука» на этапе начальной подготовки**

Требования	Содержание																	
Минимальный возраст	<u>11 лет.</u>																	
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по стрельбе из лука; - фотографии поступающего (2 фотографии 3x4 на бумажном и/или на электронном носителе). 																	
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:</p> <table border="1" data-bbox="512 931 1479 1261"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Юноши</th> <th>Девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Скоростно-силовые качества</td> <td>Бросок набивного мяча 1 кг (м)</td> <td>3,8</td> <td>3,3</td> </tr> <tr> <td>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Быстрота</td> <td>Челночный бег 3x10 м</td> <td>10,0</td> <td>10,5</td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,8	3,3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	25	20	Быстрота	Челночный бег 3x10 м	10,0	10,5
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив														
		Юноши	Девушки															
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,8	3,3															
	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	25	20															
Быстрота	Челночный бег 3x10 м	10,0	10,5															
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель (тренер) отделения «Стрельба из лука».</p> <p>Количество тестируемых в одной группе (единовременно) – не более 10 человек.</p> <p>Проведение тренером-преподавателем (тренером) разминки – не менее 15 минут.</p> <p>Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов</p>																	
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки																	

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Стрельба из лука» на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Требования	Содержание																													
Возраст	<u>12 лет.</u>																													
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по стрельбе из лука; - копия разрядной книжки (при наличии); - фотографии поступающего (2 цв. экз. на бумажном и/или на электронном носителе). 																													
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Юноши</th> <th>Девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Быстрота</td> <td>Челночный бег 3x10 м (сек)</td> <td>9,5</td> <td>10,0</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Скоростно-силовые качества</td> <td>Бросок набивного мяча 1 кг (м)</td> <td>4,0</td> <td>3,5</td> </tr> <tr> <td>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)</td> <td>35</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Выносливость</td> <td>Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)</td> <td>13</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Техническое мастерство</td> <td colspan="2">Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Спортивный разряд</td> <td colspan="2">Третий спортивный разряд</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	10,0	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	4,0	3,5	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	30	Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	13	11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов			Спортивный разряд	Третий спортивный разряд		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																										
		Юноши	Девушки																											
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	10,0																											
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	4,0	3,5																											
	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	30																											
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	13	11																											
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов																													
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд																													
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель отделения «Стрельба из лука».</p> <p>Количество поступающих в одной группе (единовременно) – не более 8 человек.</p> <p>Проведение тренером-преподавателем разминки – не менее 15 минут.</p> <p>Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов.</p>																													
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по нормативам по общей физической и специальной подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)																													

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Стрельба из лука»
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Требования	Содержание																																	
Возраст	13 лет																																	
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по стрельбе из лука; - копия разрядной книжки; - фотографии поступающего (2 цв. экз. на бумажном и/или на электронном носителе). 																																	
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Юноши</th> <th>Девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Быстрота</td> <td>Прыжок в длину с места (см)</td> <td>190</td> <td>155</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Скоростно-силовые качества</td> <td>Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м)</td> <td>7,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)</td> <td>35</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Выносливость</td> <td>Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)</td> <td>18</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Удержание растянутого лука в позе изготовления (сек)</td> <td>40</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Техническое мастерство</td> <td colspan="2">Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов</td> </tr> <tr> <td>Спортивный разряд</td> <td colspan="2">Кандидат в мастера спорта</td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Юноши	Девушки	Быстрота	Прыжок в длину с места (см)	190	155	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м)	7,5	4,5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	30	Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	18	17	Удержание растянутого лука в позе изготовления (сек)	40	35	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов		Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																														
		Юноши	Девушки																															
Быстрота	Прыжок в длину с места (см)	190	155																															
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м)	7,5	4,5																															
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	4																															
	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	30																															
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	18	17																															
	Удержание растянутого лука в позе изготовления (сек)	40	35																															
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов																																	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта																																	
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель отделения «Стрельба из лука».</p> <p>Количество поступающих в одной группе (единовременно) – не более 6 человек.</p>																																	

	Проведение тренером-преподавателем разминки – не менее 15 минут. Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов.
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по нормативам по общей физической и специальной подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Требования к поступающим в группы спортивной подготовки
отделения «Стрельба из лука»
на этапе высшего спортивного мастерства**

Требования	Содержание																			
Возраст	15 лет																			
Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию	<ul style="list-style-type: none"> - заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В.Ахатовой; - копия документа поступающего, удостоверяющий личность; - копия документа, удостоверяющего личность подающего заявление законного представителя поступающего; - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по стрельбе из лука; - копия разрядной книжки; - фотографии поступающего (2 цв. экз. на бумажном и/или на электронном носителе). 																			
Индивидуальный отбор (тестирование)	<p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Развиваемое физическое качество</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th> <th colspan="2">Норматив</th> </tr> <tr> <th>Мужчины</th> <th>Женщины</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Выносливость</td> <td>Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)</td> <td align="center">24</td> <td align="center">21</td> </tr> <tr> <td>Удержание растянутого лука в позе изготровки (сек)</td> <td align="center">45</td> <td align="center">40</td> </tr> <tr> <td>Техническое мастерство</td> <td colspan="2">Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов</td> </tr> <tr> <td>Спортивный разряд</td> <td colspan="2">Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса</td> </tr> </tbody> </table>	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Мужчины	Женщины	Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	24	21	Удержание растянутого лука в позе изготровки (сек)	45	40	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов		Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			Норматив																
		Мужчины	Женщины																	
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (кол-во раз)	24	21																	
	Удержание растянутого лука в позе изготровки (сек)	45	40																	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями к приему нормативов																			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса																			
Порядок прохождения тестирования	<p>Лица, осуществляющие приём нормативов – приёмная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается.</p> <p>Лицо, проводящее тестирование: тренер-преподаватель отделения «Стрельба из лука».</p> <p>Количество поступающих в одной группе (единовременно) – не более 5 человек.</p> <p>Проведение тренером-преподавателем разминки – не менее 15 минут.</p> <p>Условия выполнения и количество попыток для каждого упражнения в соответствии с требованиями к приему нормативов.</p>																			
Форма подведения итогов	Протокол тестирования по нормативам по общей физической и специальной подготовке для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.																			

Требования к приему нормативов индивидуального отбора в группы спортивной подготовки

Правила выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тестируемый участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшей точки касания любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (не засчитывается результат):

- заступ за линию старта или касание линии;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

2. Метание теннисного мяча с места

Для тестирования используются теннисный мяч весом 150 г

Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места махом руки с мячом над плечом. Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки (не засчитывается результат):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без разрешения судьи.

3. Бег 30 м, 60 м, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта по выбору тестируемого. Участники стартуют по 2 человека.

4. Бег 500 м, 800 м, 1000 м

Бег на средние дистанции проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной площадке с твердым покрытием, а также в зимнее время допускается проведение в спортивном зале. Испытание (тест) из положения высокого старта. Участнику предоставляется одна попытка на выполнение упражнения

5. Лыжная гонка

Бег на лыжах проводится на лыжной трассе ГАУ ДО ЯНАО СДЮСШОР им. Т.В. Ахатовой. Выполняется указанным стилем (классический, свободный) на соответствующую дистанцию. Участнику предоставляется одна попытка на выполнение упражнения.

6. Подтягивание на перекладине

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 1с. Участнику предоставляется одна попытка на выполнение упражнения

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу проводится с применением «контактной платформы», либо предмета высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки (не засчитывается повторение):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

8. 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, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Время на выполнение упражнения 30 секунд (лыжные гонки, биатлон), 60 секунд (стрельба из лука).

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

Участнику предоставляется одна попытка на выполнение упражнения

9. Бросок набивного мяча 1 кг.

Упражнение выполняется из положения сидя на полу (мате). Мяч в руках над головой. За счет движения туловища и махом рук нужно бросить мяч как можно дальше вперед.

Расстояние измеряется от линии (перед которой расположены стопы ног участника) до места падения мяча. На выполнение упражнения предоставляется 3 попытки (броска).

10. Натяжение тетивы лука до касания подбородка

При выполнении упражнения используется классический учебный лук. Участник должен натянуть тетиву до касания подбородка, зафиксировать это положение на 1 секунду.

Отдых между повторениями не более 1 секунды.

11. Удержание растянутого лука в позе изготовки

При выполнении упражнения используется классический учебный лук. Участник должен натянуть тетиву до касания подбородка, зафиксировать это положение на максимально возможное время.

Обязательная техническая программа по видам спорта

1. Лыжные гонки

Выполнение имитационных упражнений: стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям: правильность выполнения отдельных элементов, согласованность движений, положение рук, ног, корпуса при отталкивании рукой (ногой), скольжении, правильность переноса массы тела с одной ноги на другую при попеременных ходах.

2. Биатлон

Имитационные упражнения: стойка лыжника, повороты в движении, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход. Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям: правильность выполнения отдельных элементов, согласованность движений, положение рук, ног, корпуса при отталкивании рукой (ногой), скольжении.

Техника стрельбы лежа (для поступающих на тренировочный этап второго года подготовки и выше): подход к рубежу, изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск курка, уход с рубежа. Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям: правильность выполнения отдельных элементов, согласованность движений при подготовке винтовки к стрельбе, положение тела, рук и ног при стрельбе, правильное дыхание перед спуском курка, подготовка винтовки к уходу с рубежа.

Для поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства к вышеперечисленному добавляется техника стрельбы стоя. Оценивание упражнений аналогично технике стрельбы лежа.

3. Стрельба из лука

Для поступающих на тренировочный этап: имитация изготовки к стрельбе. Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям: правильное положение ног, туловища, головы, руки, удерживающей лук, а также исходное положение руки, выполняющей захват тетивы.

Для поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства: имитация изготовки к стрельбе, натяжения лука, прицеливания и выстрела. Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям:

- правильное положение ног, туловища, головы, руки и кисти руки, удерживающей лук, а также исходное положение руки, выполняющей захват тетивы (при изготовке к стрельбе);
- согласованность движений при натяжении лука, движение и фиксация кисти руки, выполняющей натяжение, в заключительной фазе натяжения;
- правильное положение тела и дыхание во время прицеливания;
- техника выполнения выпуска (выстрела).

Для поступающих на этап высшего спортивного мастерства: имитационные упражнения, аналогичные этапу совершенствования спортивного мастерства, но с показом различий техники для классического лука и блочного лука.