Требования к поступающим на отделение «Биатлон»
(этап начальной подготовки)

<table>
<tr><th>Требования</th><th>Содержание</th></tr>
<tr><td>Минимальный возраст</td><td>9 лет.</td></tr>
<tr><td>Наличие документов, предоставленных в приёмную комиссию</td><td>- заявление о приеме от поступающего на зачисление или законного представителя (для несовершеннолетних поступающих) в ГАУ ЯНАО СШОР 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 3х4 на бумажном и/или на электронном носителе).</td></tr>
<tr><td>Индивидуальный отбор (тестирование)</td><td>Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (для детей 2010-2011 г.р.):
<table>
<tr><th rowspan="2">Контрольные упражнения (тесты)</th><th colspan="2">Норматив</th><th rowspan="2">Кол-во баллов</th></tr>
<tr><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr>
<tr><td rowspan="5">Бег 500 м (мин, с)</td><td>2,10</td><td>2,30</td><td>1</td></tr>
<tr><td>2,05</td><td>2,25</td><td>2</td></tr>
<tr><td>2,00</td><td>2,20</td><td>3</td></tr>
<tr><td>1,55</td><td>2,15</td><td>4</td></tr>
<tr><td>1,50</td><td>2,10</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Прыжок в длину с места (см)</td><td>150</td><td>140</td><td>1</td></tr>
<tr><td>155</td><td>145</td><td>2</td></tr>
<tr><td>160</td><td>150</td><td>3</td></tr>
<tr><td>165</td><td>155</td><td>4</td></tr>
<tr><td>170</td><td>160</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</td><td>10</td><td>5</td><td>1</td></tr>
<tr><td>12</td><td>6</td><td>2</td></tr>
<tr><td>14</td><td>7</td><td>3</td></tr>
<tr><td>16</td><td>9</td><td>4</td></tr>
<tr><td>18</td><td>10</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек (раз)</td><td>15</td><td>10</td><td>1</td></tr>
<tr><td>16</td><td>11</td><td>2</td></tr>
<tr><td>17</td><td>12</td><td>3</td></tr>
<tr><td>19</td><td>14</td><td>4</td></tr>
<tr><td>22</td><td>16</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Упражнение в равновесии (с)</td><td>30</td><td>30</td><td>1</td></tr>
<tr><td>35</td><td>35</td><td>2</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	40	40	3
	50	50	4
	60	60	5
Наклон вперед из положения стоя (см)	4	5	1
	5	6	2
	6	7	3
	7	8	4
	8	9	5

Нормативы по физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (для детей 2008-2009 г.р.):

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Кол-во баллов
	Юноши	Девушки	
Бег 500 м (мин, с)	1,50	2,15	1
	1,45	2,10	2
	1,40	2,05	3
	1,35	2,00	4
	1,30	1,55	5
Прыжок в длину с места (см)	160	150	1
	165	155	2
	170	160	3
	180	165	4
	185	170	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	6	1
	14	7	2
	17	8	3
	19	10	4
	21	11	5
Поднимание туловища из пол-я лежа за 30 сек (раз)	18	12	1
	19	13	2
	21	15	3
	23	17	4
	25	19	5
Упражнение в равновесии (с)	40	40	1
	45	45	2
	55	55	3
	65	65	4
	80	80	5
Наклон вперед из положения стоя (см)	5	6	1
	6	7	2
	7	8	3
	8	9	4
	9	10	5

По итогам тестирования суммируются баллы, набранные в каждом упражнении. Рейтинг поступающих определяется от наибольшей суммы

	баллов. При равенстве баллов у одного или нескольких поступающих, приоритет имеет тот, у кого больше выполненных упражнений на 5 баллов, затем 4 и т.д. *Примечание: при отсутствии технической возможности проведения одного или нескольких упражнений, данные упражнения могут быть исключены или заменены другим (с предварительным опубликованием внесенных изменений)*.
Порядок прохождения тестирования	Лица, осуществляющие приём нормативов – контрольная комиссия. Присутствие посторонних лиц не допускается. Количество тестируемых в одной группе (единовременно) – не более 10 человек. Проведение тренером 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 физической подготовке для зачисления на этап начальной 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 разновременно.

2. Бег 500 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.

3. 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 в стороны, 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, 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 в ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- сведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. 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.

5. Упражнение в равновесии

Упражнение выполняется в положении: стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Нужно удержать равновесие в данном положении как можно дольше. При принятии положения секундомер включается, при нарушении положения (отрыв стопы от колена опорной ноги, опускание руки, открытие глаз) фиксируется время выполнения. На выполнение упражнения дается две попытки, учитывается лучшая.

6. Наклон вперёд из положения стоя

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:
1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.