

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

НОРМАТИВЫ

Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)

НОРМАТИВЫ

Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу 7(не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,0 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 21,0 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 21,5 м)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 05 с)
	Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с)	Кросс 3000 м (не более 12 мин. 30 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м с ходу (не более 12,6 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 7,4 м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 26,5 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 25,5 м)
Выносливость	Кросс 3000 м (не более 10 мин. 00 с)	Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «лыжное двоеборье»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

НОРМАТИВЫ
Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
по виду спорта «лыжное двоеборье»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,0 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 21,0 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 21,5 м)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 55 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 05 с)
	Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с)	Кросс 3000 м (не более 12 мин. 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
Общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства
по виду спорта «лыжное двоеборье»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 100 м с ходу (не более 12,6 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 7,4 м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 26,5 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 25,5 м)
Выносливость	Кросс 3000 м (не более 10 мин. 00 с)	Кросс 3000 м (не более 11 мин. 00 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Директору МБУ «СШ-ТРАМПЛИНЫ»
Е.К. Калиниченко

от _____

_____ (фамилия, имя, отчество)

проживающего по адресу: _____

_____ дата и место рождения _____

_____ Гражданство _____

_____ Контактный телефон _____

ЗАЯВЛЕНИЕ поступающего

Прошу зачислить меня в МБУ «СШ-ТРАМПЛИНЫ» для прохождения спортивной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта _____.

С Уставом Учреждения, Правилами приёма лиц в МБУ «СШ-ТРАМПЛИНЫ» для прохождения спортивной подготовки, локальными нормативными актами, инструкцией по технике безопасности ознакомлен (а).

Я согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора при поступлении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки.

К заявлению прилагаются:

- копия паспорта;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта;
- 2 фотографии размером 3 x 4;
- согласие на обработку персональных данных.

« _____ » _____ 20 _____ года

_____ / _____
(подпись) (ФИО)