

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160-164	145-149	5
			165-169	150-154	10
			170-174	155-159	15
			175-179	160-164	20
			180 и >	165 и >	25
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	6	5
			6	7	10
			7	8	15
			8	9	20
			9 и >	10 и >	25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 15кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	количество раз	-	1	5
				2	10
				3	15
				4	20
				5 и >	25
2.2	Приседания (с удержанием грифа весом 20кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	количество раз	1	-	5
			2		10
			3		15
			4		20
			5 и >		25
2.3	Выпрыгивания со штангой на	количество	8	6	5

	плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	раз	9 10 11 12 и >	7 8 9 10 и >	10 15 20 25
--	---------------------------------------------------------------	-----	-------------------------	-----------------------	----------------------

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №949)

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215-220	180-185	5
			221-225	186-190	10
			226-230	191-195	15
			231-235	196-200	20
			236 и >	201 и >	25
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	36	15	5
			37	16	10
			38	17	15
			39	18	20
			40 и >	19 и >	25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	2	3	5
			3	4	10
			4	5	15
			5	6	20
			6 и >	7 и >	25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	12	-	5
			13		10
			14		15
			15		20
			16 и >		25
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и	количество раз	-	18	5
				19	10
				20	15

	разгибание рук.			21 22 и >	20 25
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с	количество раз	18 19 20 21 22 и >	15 16 17 18 19 и >	5 10 15 20 25
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	16,0 16,1 16,2 16,3 16,4 и >	12,0 12,1 12,2 12,3 12,4 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №949)

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта России

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215-220	180-185	5
			221-225	186-190	10
			226-230	191-195	15
			231-235	196-200	20
			236 и >	201 и >	25
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	38	17	5
			39	18	10
			40	19	15
			41	20	20
			42 и >	21 и >	25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5	5
			5	6	10
			6	7	15
			7	8	20
			8 и >	9 и >	25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	12	-	5
			13		10
			14		15
			15		20
			16 и >		25
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и	количество раз	-	18	5
				19	10
				20	15

	разгибание рук.			21 22 и >	20 25
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с	количество раз	24 25 26 27 28 и >	30 31 32 33 34 и >	5 10 15 20 25
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	18,0 18,1 18,2 18,3 18,4 и >	14,0 14,1 14,2 14,3 14,4 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №949)