

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

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 35 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 «настольный теннис»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30м	с	6,7	6,8	5
			6,6	6,7	10
			6,5	6,6	15
			6,4	6,5	20
			6,3 и <	6,4 и <	25
1.2	Челночный бег 3x10м	с	9,7	9,9	5
			9,6	9,8	10
			9,5	9,7	15
			9,4	9,6	20
			9,3 и <	9,5 и <	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	9	5
			15	10	10
			16	11	15
			17	12	20
			18 и >	13 и >	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	7	5
			6	8	10
			7	9	15
			8	10	20
			9 и >	11 и >	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125-130	120-125	5
			131-135	126-130	10

			136-140 141-145 146 и >	131-135 136-140 141 и >	15 20 25
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3 4 5 6 7 и >	-	5 10 15 20 25
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	9 10 11 12 13 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	75-79 80-84 85-89 90-94 95 и >	65-69 70-74 75-79 80-84 85 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. №884)

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

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 «настольный теннис»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60м	с	8,1	9,8	5
			8,0	9,7	10
			7,9	9,6	15
			7,8	9,5	20
			7,7 и <	9,4 и <	25
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	29	14	5
			30	15	10
			31	16	15
			32	17	20
			33 и >	18 и >	25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	9	12	5
			10	13	10
			11	14	15
			12	15	20
			13 и >	16 и >	25
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180-185	165-170	5
			186-190	171-175	10
			191-195	176-180	15
			196-200	181-185	20
			201 и >	186 и >	25
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	-	5
			11		10
			12		15
			13		20

			14 и >		25
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	15 16 17 18 19 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	115-119 120-124 125-129 130-134 135 и >	105-109 110-114 115-119 120-124 125 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. №884)

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

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 35 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 «настольный теннис»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60м	с	8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
			7,8 и <	9,2 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	11	15	5
			12	16	10
			13	17	15
			14	18	20
			15 и >	19 и >	25
1.4	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
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43	5
			50	44	10
			51	45	15
			52	46	20

			53 и >	47 и >	25
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12 13 14 15 16 и >	-	5 10 15 20 25
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	18 19 20 21 22 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	128-132 133-137 138-142 143-147 148 и >	115-119 120-124 125-129 130-134 135 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. №884)