

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

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 60 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	Баллы
			юноши	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 и <	5 10 15 20 25
1.2	Бег на 1500м	мин, с	8.00 – 8.05 7.55 – 7.59 7.50 – 7.54 7.45 – 7.49 7.44 и <	5 10 15 20 25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20 21 22 23 24 и >	5 10 15 20 25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5 6 7 8 9 и >	5 10 15 20 25
1.5	Челночный бег 3х10м	с	8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 и <	5 10 15 20 25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 – 164 165 – 169 170 – 174 175 – 180 181 и >	5 10 15 20 25

1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7 8 9 10 11 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	6 7 8 9 10 и >	5 10 15 20 25
2.2	Прыжок в высоту с места	см	40 41 42 43 44 и >	5 10 15 20 25
2.3	Тройной прыжок с места	м	5 – 5,19 5,20 – 5,39 5,40 – 5,59 5,60 – 5,79 5,80 и >	5 10 15 20 25
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	5,2 – 5,3 5,4 – 5,5 5,6 – 5,7 5,8 – 5,9 6,0 и >	5 10 15 20 25
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,0 – 6,1 6,2 – 6,3 6,4 – 6,5 6,6 – 6,7 6,8 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022г. №1091)

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

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 70 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	Баллы
			юноши	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	8,2	5
			8,1	10
			8,0	15
			7,9	20
			7,8 и <	25
1.2	Бег на 2000м	мин, с	8.05 – 8.10	5
			8.00 – 8.04	10
			7.55 – 7.59	15
			7.50 – 7.54	20
			7.49 и <	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	5
			37	10
			38	15
			39	20
			40 и >	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	5
			12	10
			13	15
			14	20
			15 и >	25
1.5	Челночный бег 3х10м	с	7,2	5
			7,1	10
			7,0	15
			6,9	20
			6,8 и <	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215 – 219	5
			220 – 224	10
			225 – 229	15
			230 – 234	20
			235 и >	25
1.7	Поднимание туловища из	количество раз	49	5

	положения лежа на спине (за 1 мин)		50 51 52 53 и >	10 15 20 25
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15 16 17 18 19 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	15 16 17 18 19 и >	5 10 15 20 25
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	20 21 22 23 24 и >	5 10 15 20 25
2.3	Прыжок в высоту с места	см	47 48 49 50 51 и >	5 10 15 20 25
2.4	Тройной прыжок с места	м	6,0 – 6,19 6,20 – 6,39 6,40 – 6,59 6,60 – 6,79 6,80 и >	5 10 15 20 25
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	7,0 – 7,19 7,20 – 7,39 7,40 – 7,59 7,60 – 7,79 7,80 и >	5 10 15 20 25
2.6	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,3 – 6,39 6,4 – 6,49 6,5 – 6,59 6,60 – 6,69 6,70 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022г. №1091)

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

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 60 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	Баллы
			юноши	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 3000м	мин, с	12.35 – 12.40 12.30 – 12.34 12.25 – 12.29 12.20 – 12.24 12.19 и <	5 10 15 20 25
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42 43 44 45 46 и >	5 10 15 20 25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	13 14 15 16 17 и >	5 10 15 20 25
1.4	Челночный бег 3х10м	с	6,9 6,8 6,7 6,6 6,5 и <	5 10 15 20 25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215 – 219 220 – 224 225 – 229 230 – 234 235 и >	5 10 15 20 25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50 51 52 53 54 и >	5 10 15 20 25
1.7	Подтягивание из виса на	количество раз	15	5

	высокой перекладине		16 17 18 19 и >	10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	15 16 17 18 19 и >	5 10 15 20 25
2.2	Тройной прыжок с места	M	6,2 – 6,3 6,4 – 6,5 6,6 – 6,7 6,8 – 6,9 7,0 и >	5 10 15 20 25
2.3	Прыжок в высоту с места	см	52 53 54 55 56 и >	5 10 15 20 25
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	M	8,0 – 8,19 8,20 – 8,39 8,40 – 8,59 8,60 – 8,79 8,80 и >	5 10 15 20 25
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	M	9,0 – 9,09 9,10 – 9,19 9,20 – 9,29 9,30 – 9,39 9,40 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022г. №1091)