

Таблица 3

**Нормативы по специальной физической подготовке
Специализация «Борьба»**

Бросок «бедро» на скорость за 30 с – юноши/девушки			
Юноши		Девушки	
Количество бросков	Количество баллов	Количество бросков	Количество баллов
10 бросков	50 баллов	8 бросков	50 баллов
8 бросков	40 баллов	7 бросков	40 баллов
6 бросков	30 баллов	4 броска	30 баллов
4 броска	20 баллов	3 броска	20 баллов
3 броска	10 баллов	2 броска	10 баллов

Забегания на борцовском «мосту» за 30 с – юноши/девушки			
Юноши		Девушки	
Количество бросков	Количество баллов	Количество бросков	Количество баллов
12 забеганий	50 баллов	10 забеганий	50 баллов
10 забеганий	40 баллов	8 забеганий	40 баллов
8 забеганий	30 баллов	6 забеганий	30 баллов
6 забеганий	20 баллов	4 забеганий	20 баллов
4 забеганий	10 баллов	2 забеганий	10 баллов

Специализация «Лыжные гонки»

Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками на пологом подъеме 30 метров – юноши/девушки	
Юноши/девушки	
Количество ошибок	Количество баллов
Имитация выполнена без ошибок	50 баллов
Допущены незначительные ошибки в работе рук/ног	40 баллов
Допущены незначительные ошибки в работе рук и ног	30 баллов
Движения выполнены неправильно руки (ноги)	20 баллов
Допущены значительные ошибки в выполнении упражнения	10 баллов

Передвижение на лыжероллерах классическим ходом – юноши/девушки	
Юноши/девушки	
Количество ошибок	Количество баллов
Упражнение выполнено без ошибок	50 баллов
Допущены незначительные ошибки в работе рук/ног	40 баллов
Допущены незначительные ошибки в работе рук и ног	30 баллов
Движения выполнены неправильно руки (ноги)	20 баллов
Допущены значительные ошибки в выполнении упражнения	10 баллов

Специализация «Легкая атлетика»

Бег 30 м (с)				3-й прыжок с места (м)			
Девушки		Юноши		Девушки		Юноши	
результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
5,0	50	4,2	50	6,70	50	7,20	50
5,2	40	4,4	40	6,50	40	7,00	40
5,4	30	4,6	30	6,30	30	6,90	30
5,6	20	4,8	20	6,10	20	6,80	20
5,8	10	5,0	10	5,90	10	6,700	10

Специализация «Гимнастика»

Акробатическая комбинация: «ласточка» → О.С. → кувырок вперед → перекат в стойку на лопатках → сед руки вверх → наклон → мост из положения лежа → прыжок прогнувшись со взмахом рук вверх юноши/девушки	
Количество ошибок	Количество баллов
Акробатическая комбинация выполнена без ошибок	50 баллов
Допущены ошибки: согнуты ноги	40 баллов
Допущены ошибки: согнуты ноги, носки не натянуты	30 баллов
Допущены ошибки: согнуты ноги, носки не натянуты, на кувырки прийти в присед в группировке	20 баллов
Допущены ошибки: согнуты ноги, носки не натянуты, на кувырки прийти в присед в группировке, согнуты ноги руки на мосту	10 баллов

Поднимание ног на гимнастической стенке от угла 90° до рук – юноши/девушки			
Юноши		Девушки	
Количество раз	Количество баллов	Количество раз	Количество баллов
10	50 баллов	9	50 баллов
9	40 баллов	8	40 баллов
8	30 баллов	7	30 баллов
7	20 баллов	6	20 баллов
6	10 баллов	5	10 баллов

Специализация «Футбол»

Бег 30 м (с)				Упражнение с мячом: Обводка трех стоек(с)			
Девушки		Юноши		Девушки		Юноши	
результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
5,0	50	4,2	50	5,2	50	6,5	50
5,2	40	4,4	40	5,5	40	6,7	40
5,4	30	4,6	30	5,8	30	6,8	30
5,6	20	4,7	20	6,1	20	7,0	20
5,8	10	4,9	10	6,6	10	7,5	10

Специализация «Волейбол»

«Передача мяча попеременно последовательно сверху двумя руками и снизу двумя руками от стены» - количество повторов 20 раз	
Юноши/девушки	
Норматив	Количество баллов
25 передач	50 баллов
20 передач	40 баллов
15 передач	30 баллов
10 передач	20 баллов
5 передач	10 баллов

Подача мяча по коридорам: Левый, Центральный, Правый, Центральный, Левый. Способ выполнения «Верхняя прямая подача», высота сетки девушки – 224 см, юноши – 243 см. Засчитываются правильные попадания.	
Юноши/девушки	
Норматив	Количество баллов
5 передач	50 баллов
4 передачи	40 баллов
3 передачи	30 баллов
2 передачи	20 баллов
1 передача	10 баллов

Специализация «Баскетбол»

Штрафной бросок. Выполняется 10 бросков	
Юноши/девушки	
Норматив	Количество баллов
8 бросков	50 баллов
7 бросков	40 баллов
6 бросков	30 баллов
5 бросков	20 баллов
4 броска	10 баллов

Бросок с 2-х шагов. Выполняется 5 попыток.	
Юноши/девушки	
Норматив	Количество баллов
5 бросков	50 баллов
4 броска	40 баллов
3 броска	30 баллов
2 броска	20 баллов
1 бросок	10 баллов

Специализация «Единоборства (бокс, каратэ, рукопашный бой)»

Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.				Выпады со сменой ног прыжком за 1 мин.			
Девушки		Юноши		Девушки		Юноши	
результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
50	50	60	50	40	50	50	50
45	40	55	40	35	40	45	40
40	30	51	30	30	30	40	30
35	20	45	20	25	20	35	20
30	10	40	10	20	10	30	10

Специальность «Адаптивная физическая культура»

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
Девушки		Юноши	
Баллы	Сантиметры	Баллы	Сантиметры
100	35	100	30
95	34	95	29
90	33	90	28
86	32	86	27
82	31	82	26
79	30	79	25
76	29	76	24
73	28	73	23
70	27	70	22
68	26	68	21
66	25	66	20
65	24	65	19
64	23	64	18
63	22	63	17
62	20	62	16
61	18	61	15
60	16	60	13
56	15	55	12
53	14	50	11
50	13	46	10
47	12	43	9
44	11	40	8
42	10	32	7
40	9	25	6
32	8	19	5
25	7	15	4
21	6	11	3
17	5	7	2
13	4	3	1
9	3	1	0
6	2		
3	1		
1	0		

Учет индивидуальных достижений поступающих

1. Победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов и первенств Мира, поступающие в Училище, освобождаются от сдачи вступительных экзаменов. Им начисляется максимальное количество баллов, которые заносятся в сводный протокол.

Таблица учета индивидуальных достижений поступающих в ФГБУ ПОО «БГУОР»

№ п/п	Наименование соревнований	Баллы
1.	Победитель и призер Первенства России (юноши, юниоры) (Олимпийские виды спорта)	150
2.	Член сборной России	150
3.	Победитель и призер ЦФО (юноши, юниоры) (Олимпийские виды спорта)	100
4.	Победитель и призер соревнований Субъекта РФ (Олимпийские виды спорта)	30
5.	Победитель и призер соревнований Субъекта РФ (Не входящие в Олимпийские виды спорта)	20
6.	Кандидат в мастера спорта России и выше (Олимпийские виды спорта)	30
7.	Кандидат в мастера спорта России и выше (Не входящие в Олимпийские виды спорта)	20
8.	Член сборной команды региона по виду спорта (по возрастам)	20
9.	1 взрослый разряд (Олимпийские виды спорта)	15
10.	1 взрослый разряд (Не входящие в Олимпийские виды спорта)	10
11.	Выполнение норм комплекса ГТО (золото) текущей ступени	10
12.	Наличие волонтерской книжки (с внесенными записями о волонтерской деятельности не менее 20 часов в год, или выписка из ЕИС dobro.ru)	10
13.	наличие у поступающего статуса победителя или призера отборочного этапа или финала чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы», отборочного этапа или финала чемпионата высоких технологий, национального открытого чемпионата творческих компетенций «АртМастерс (Мастера Искусств)»	10