

Вступительные испытания по ОФП и СФП в СПб ГБПОУ "УОР №2 (техникум)"

№	вид спорта	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ(МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ(МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ(МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ(МС)
		быстрота			выносливость			сила			скоростно-силовые		
1	Хоккей на траве	30м (муж- не более 5.4 с.) (жен- не более 5.7 с.)	30м (муж- не более 4.6 с.) (жен- не более 5 с.)	30м (муж- не более 4.1 с.) (жен- не более 4.6 с.)	2000м (муж- не более 8 мин. 5 с.) (жен- не более 9 мин. 15 с.)	2000м (муж- не более 7 мин. 40 с.) (жен- не более 8 мин. 20 с.)	2000м (муж- не более 7 мин. 10 с.) (жен- не более 8 мин. с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 18 с.) (жен- не менее 12 с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 35 с.) (жен-не менее 16 с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 43 с.) (жен-не менее 20 с.)	прыжок в длину с места (муж- не менее 168 см) (жен- не менее 165 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 239 см) (жен- не менее 205 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 260 см) (жен- не менее 225 см)
2	Фристайл	60м (муж- не более 11.2 с.) (жен- не более 11.8 с.)	100м (муж- не более 14 с.) (жен- не более 14.5 с.)	100м (муж- не более 13.5 с.) (жен- не более 14.0 с.)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 15 раз) (жен- не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 30 раз) (жен- не менее 27 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 45 раз) (жен- не менее 40 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 5 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 14 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 10 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 20 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 15 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 30 раз)	прыжок в длину с места (муж- не менее 190 см) (жен- не менее 170 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 225 см) (жен- не менее 210 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 235 см) (жен- не менее 215 см)
3	Горнолыжный спорт	60м (муж- не более 11.2 с.) (жен- не более 11.8 с.)	100м (муж- не более 14 с.) (жен- не более 14.5 с.)	100м (муж- не более 13.5 с.) (жен- не более 14.0 с.)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 15 раз) (жен- не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 30 раз) (жен- не менее 27 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 45 раз) (жен- не менее 40 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 5 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 14 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 10 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 20 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 15 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 30 раз)	прыжок в длину с места (муж- не менее 160 см) (жен- не менее 150 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 225 см) (жен- не менее 210 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 235 см) (жен- не менее 215 см)
4	Тяжелая атлетика				вис на перекладине с согнутыми руками (муж, жен- не менее 12 с.)	вис на перекладине с согнутыми руками (муж, жен- не менее 26 с.)	вис на перекладине с согнутыми руками (муж, жен- не менее 26 с.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с. (муж, жен- не менее 8 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с. (муж, жен- не менее 8 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с. (муж, жен- не менее 8 раз)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 160 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 180 см)
5	Бокс	100м (муж, жен.- не более 15.8 с.)	100м (муж, жен.- не более 15.4 с.)	100м (муж, жен.- не более 15 с.)	3000м (муж, жен- не более 14 мин. 40 с.)	3000м (муж, жен- не более 13 мин. 36 с.)	3000м (муж, жен- не более 13 мин. 13 с.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 40 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 43 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 48 раз)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 188 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 190 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 200 см)
6	Керлинг	60м (муж- не более 10.8 с.) (жен- не более 11.2 с.)	100м (муж- не более 14.3 с.) (жен- не более 17.6 с.)	100м (муж- не более 13.8 с.) (жен- не более 16.3 с.)	1000м (муж- не более 6 мин. 10 с.) (жен- не более 6 мин. 30 с.)	2000м (муж- не более 8 мин. 50 с.) (жен- не более 11 мин.)	3000м (муж- не более 13 мин. 10 с.) 2000м (жен- не более 9 мин. 50 с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 160 см) (жен- не менее 145 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 210 см) (жен- не менее 175 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 185 см)

7	Конькобежный спорт	60м (муж- не более 9.6 с.) (жен- не более 9.9 с.)	60м (муж- не более 8.7 с.) (жен- не более 9.0 с.)	100м (муж- не более 12.7 с.) (жен- не более 15 с.)	1500м (муж- не более 5 мин. 45 с.) 1000м (жен- не более 4 мин. 30 с.)	1500м (муж- не более 5 мин. 30 с.) 1000м (жен- не более 4 мин.)	1500м (муж- не более 5 мин.) (жен- не более 5 мин. 45с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 180 см) (жен- не менее 175 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 215 см)	десятерной прыжок в длину с места (муж- не менее 26 м.) (жен- не менее 23 м.)
8	Спортивная борьба	60м (муж, жен.- не более 9.6 с.)	60м (муж, жен.- не более 9.4 с.)	60м (муж, жен.- не более 8.8 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 21 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 16 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 14 с.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за (муж, жен- не менее 40 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за (муж, жен- не менее 48 раз)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 160 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 200 см)
9	Лыжные гонки	100м (муж- не более 14.3 с.), 60м (жен- не более 9.8 с.)	100м (муж- не более 13.1 с.)	100м (муж- не более 13.1 с.)	1000м (муж- не более 3 мин. 15 с.) 800м (жен- не более 3 мин. 10 с.)	1000м (муж- не более 3 мин.) 800м (жен- не более 2 мин. 35 с.)	1000м (муж- не более 3 мин.) 800м (жен- не более 2 мин. 35 с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 210 см) (жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 250 см) (жен- не менее 210 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 250 см) (жен- не менее 210 см)
10	Биатлон	60м (муж- не более 9.5 с.) (жен- не более 10 с.)	100м (муж- не более 13.5 с.) (жен- не более 16 с.)	100м (муж- не более 13.2 с.) (жен- не более 15 с.)	1000м (муж- не более 3 мин. 30 с.) 500м (жен- не более 1 мин. 50 с.)	1500м (муж- не более 5 мин. 30 с.) 1000м (жен- не более 4 мин. 15 с.)	1500м (муж- не более 5 мин.) 1000м (жен- не более 4 мин.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 205 см) (жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 200 см) (жен- не менее 190см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 220 см) (жен- не менее 200 см)

ТЭ - тренировочный этап для спортсменов 1 взрослого спортивного разряда

ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства для спортсменов со спортивным разрядом "Кандидат в мастера спорта"

ВСМ - этап высшего спортивного мастерства для спортсменов со спортивным званием "Мастер спорта", "Мастер спорта международного класса".

Выполнение нормативов по виду спорта оценивается в формате "зачет" / "незачет".

"Зачет" - при условии выполнения **всех** нормативов по этапу подготовки и виду спорта.

"Незачет" - при условии невыполнения одного или более нормативов по этапу подготовки и виду спорта.