

**Критерии отбора для зачисления поступающих в МБУ СШ «Авиатор»
в группы на этап начальной подготовки
по виду спорта «ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 14 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценкой контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 6 баллов (юноши и девушки) (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

Контрольные упражнения (тесты)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) Единицы измерения	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Скорость	Бег на 60 м с высокого старта (в секундах)	По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились даётся сигнал стартера	0	9,7	10,7
			1	9,6	10,6
			2	9,5	10,5
			3	9,4	10,4
Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа в течение 30 с (количество раз)	И.П. – 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 И.П.	0	17	15
			1	18	16
			2	19	17
			3	20	18
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад	0	169 и менее	149 и менее
			1	170-173	150-153
			2	174-177	154-157

		(быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед	3	178-181 и более	158-161 и более
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	И.П. - упор лежа.	0	19	9
			1	20	10
			2	21	11
			3	22	12
Координация	Горизонтальная фиксация положения туловища ("ласточка") (в секундах)	И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища ("ласточка"). Фиксация положения	0	4	4
			1	5	5
			2	6	6
			3	7	7
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	0	2	2
			1	3	3
			2	4	4
			3	5	5