

ПРИНЯТО
 С учетом мнения
 Педагогического совета
 Протокол № 2
 « 15 » декабря 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «СДЮСШОР «Красный Яр»
 Л.И. Пашкеева
 _____ 201_г.



Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу спортивной подготовки отделения "Регби"

Нормативы	Группы								Баллы
	НП		ТЭ(спортивная специализация)		ССМ		ВСМ		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Бег 30 м	6.1 с	6.5с	5.6 с	5.8 с	5.1 с	5.3 с	4.8 с	5.0 с	1
	6.0 с	6.4 с	5.5 с	5.7 с	5.0 с	5.2 с	4.7 с	4.9 с	2
	5.9 с	6.3 с	5.4 с	5.6 с	4.9 с	5.1 с	4.6 с	4.8 с	3
	5.8 с	6.2 с	5.3 с	5.5 с	4.8 с	5.0 с	4.5 с	4.7 с	4
	5.7 с	6.1 с	5.2 с	5.4 с	4.7 с	4.9 с	4.4 с	4.6 с	5
Бег 30 м с хода	5.7 с	6.0 с	5.3 с	5.5 с	4.7 с	5.0 с	4.2 с	4.7 с	1
	5.6 с	5.9 с	5.2 с	5.4 с	4.6 с	4.9 с	4.1 с	4.6 с	2
	5.5 с	5.8 с	5.1 с	5.3 с	4.5 с	4.8 с	4.0 с	4.5 с	3
	5.4 с	5.7 с	5.0 с	5.2 с	4.4 с	4.7 с	3.9 с	4.4 с	4
	5.3 с	5.6 с	4.9 с	5.1 с	4.3 с	4.6 с	3.88 с	4.3 с	5
Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)	16	11							1
	17	12							2
	18	13							3
	19	14							4
	20	15							5
Челночный бег 3 x 10 м	9.6 с	9.9 с							1
	9.5 с	9.8 с							2
	6.5 с	9.7 с							2
	9.4 с	9.6 с							4
	9.3 с	9.5 с							5
Прыжок в длину с места	120 см	105 см	155 см	130 см	200 см	165 см	200 см	190 см	1
	125 см	110 см	160 см	135 см	205 см	170 см	225 см	195 см	2
	130 см	115 см	165 см	140 см	210 см	175 см	230 см	200 см	3
	135 см	120 см	170 см	145 см	215 см	180 см	235 см	205 см	4
	140 см	125 см	175 см	150 см	220 см	185 см	240 см	210 см	5
Подтягивание на перекладине (кол. раз)			1		8	2	10	6	1
			2	0	9	3	11	7	2
			3	1	10	4	12	8	3
			4	2	11	5	13	9	4
			5	3	12	6	14	10	5

Прыжок вверх с места со взмахом руками	11 см	8 см	18 см	12 см	31 см	16 см	36 см	26 см	1
	12 см	9 см	17 см	13 см	32 см	17 см	37 см	27 см	2
	13 см	10 см	18 см	14 см	33 см	18 см	38 см	28 см	3
	14 см	11 см	19 см	15 см	34 см	19 см	39 см	29 см	4
	15 см	12 см	20 см	16 см	35 см	20 см	40 см	30 см	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)			12	8					1
			13	9					2
			14	10					3
			15	11					4
			16	12					5
Бег 1000 м			6 мин.	6 мин. 50 с					1
			5 мин. 50 с	6 мин. 40 с					2
			5 мин. 40 с	6 мин. 30 с					3
			5 мин. 30 с	6 мин. 20 с					4
			5 мин. 20 с	6 мин. 10 с					5
Тройной прыжок			3 м 80 см	3 м 60 см	6 м 20 см	5 м 60 см	6 м 80 см	6 м 10 см	1
			3 м 90 см	3 м 70 см	6 м 30 см	5 м 70 см	6 м 90 см	6 м 20 см	2
			4 м 00 см	3 м 80 см	6 м 40 см	5 м 80 см	7 м 00 см	6 м 30 см	3
			4 м 10 см	3 м 90 см	6 м 50 см	5 м 90 см	7 м 10 см	6 м 40 см	4
			4 м 20 см	4 м	6 м 60 см	6 м	7 м 20 см	6 м 50 см	5
Жим штанги лежа (кг)					50	25	80	40	1
					55	30	85	45	2
					60	35	90	50	3
					65	40	95	55	4
					70	45	100	60	5
Бег 1500 м					6 мин. 50 с	7 мин. 40 с			1
					6 мин. 40 с	7 мин. 30 с			2
					6 мин. 30 с	7 мин. 20 с			3
					6 мин. 20 с	7 мин. 10 с			4
					6 мин. 10 с	7 мин.			5
Бег 3000 м.							13 мин. 20 с	14 мин. 10 с	1
							13 мин. 10 с	14 мин.	2
							13 мин.	13 мин. 50 с	3
							12 мин. 50 с	13 мин. 40 с	4
							12 мин. 40 с	13 мин. 30 с	5
Техническая программа			выполнение упражнений	выполнение упражнений	выполнение упражнений			1	

		выполнение упражнений	выполнение упражнений	выполнение упражнений	2
		выполнение упражнений	выполнение упражнений	выполнение упражнений	3
		выполнение упражнений	выполнение упражнений	выполнение упражнений	4
		выполнение упражнений	выполнение упражнений	выполнение упражнений	5

Контроль за нормативом для определения уровня суданского отбора и система оценок для приема граждан на контрактную службу в подразделение "Росби"

Нормативы	Группы								Баллы
	III		IV (спортивная)		VCM		RCM		
	минимум	максимум	минимум	максимум	минимум	максимум	минимум	максимум	
Бег 30 м	41 с	43 с	24 с	26 с	34 с	38 с	44 с	50 с	1
	44 с	46 с	25 с	27 с	35 с	39 с	47 с	49 с	2
	48 с	50 с	26 с	28 с	36 с	40 с	48 с	52 с	3
	51 с	53 с	27 с	29 с	37 с	41 с	49 с	53 с	4
	57 с	61 с	27 с	34 с	47 с	49 с	54 с	66 с	5
Бег 30 м с препятствиями	57 с	59 с	40 с	42 с	47 с	50 с	42 с	47 с	1
	58 с	59 с	41 с	43 с	48 с	49 с	43 с	48 с	2
	55 с	58 с	39 с	41 с	45 с	48 с	40 с	45 с	3
	54 с	57 с	39 с	42 с	44 с	47 с	39 с	44 с	4
	53 с	56 с	40 с	43 с	45 с	46 с	38 с	43 с	5
Прыжок в длину с места	16	17							1
	17	18							2
	18	19							3
	19	20							4
	20	21							5
Подъемный бег 3 x 30 м	9,8 с	9,9 с							1
	9,5 с	9,6 с							2
	9,5 с	9,7 с							3
	9,4 с	9,5 с							4
	9,3 с	9,4 с							5
Прыжок в длину с разбега	120 см	140 см	120 см	130 см	200 см	165 см	200 см	190 см	1
	123 см	143 см	140 см	135 см	205 см	170 см	225 см	195 см	2
	120 см	145 см	145 см	140 см	210 см	175 см	230 см	200 см	3
	125 см	128 см	170 см	145 см	215 см	180 см	235 см	205 см	4
	140 см	125 см	175 см	150 см	220 см	185 см	240 см	210 см	5
Подтягивание на перекладине (маль. раз)	1				5	2	10	5	1
	2	0			9	3	11	7	2
	3	1			10	4	12	8	3
	4	2			11	5	13	9	4
	5	3			12	6	14	10	5