

Информация для родителей об основных принципах зачисления.

Перед началом нового учебного года все кандидаты на зачислении в КГАУ СШ ХКЦРХ "Амур" подавшие документы, сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовкам. Результаты контрольных нормативов являются основой для отбора в группы начальной подготовки первого года обучения.

Нормативы общей физической подготовки.

Для оценки быстроты используют следующее контрольное упражнение: бег 20 м с высокого старта (не более 4,5 с).

Для оценки скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 135 см).

Для оценки силы: сгибание и разгибание рук (И.п. – упор лежа) (не менее 15 раз)

Дети, выполнившие 100% нормативов по ОФП, допускаются до сдачи нормативов по специальной физической подготовке.

Нормативы специальной физической подготовки.

Для оценки скоростно-силовых способностей используют бег на коньках челночный 6х9 м (не более 17,0 с).

Для оценки координации:

- бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 6,8 с);
- бег на коньках слаломный без шайбы (не более 13,5 с);
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,5 с)

Дети, выполнившие 100% нормативов по ОФП и СФП, зачисляются в первом туре. Не выполнившие один и более нормативов по специальной физической подготовке попадают в таблицу "рейтинга", по которой комиссией, утвержденной приказом директора КГАУ СШ ХКЦРХ "Амур", определяются претенденты на зачисление на этап спортивной подготовки.