

УТВЕРЖДАЮ
 Министр спорта и туризма
 Республики Беларусь
 С.М.Ковальчук
 « 4 » 04 2021



КРИТЕРИИ
 отбора кандидатов для зачисления
 в средние школы – училища олимпийского резерва
 по фристайлу

СОГЛАСОВАНО
 Общественное
 объединение
 «Белорусская федерация
 фристайла»
 А.С.Ленигин
 « 21 » 04 2021



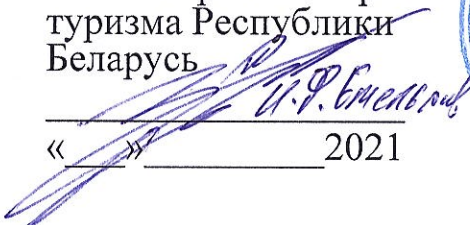
СОГЛАСОВАНО
 Заместитель Министра
 спорта и туризма
 Республики Беларусь
 А.И.Барауля
 « 21 » 04 2021



СОГЛАСОВАНО
 Учреждение образования
 «Республиканское
 государственное училище
 олимпийского резерва»
 В.Власюк
 « 21 » 04 2021



СОГЛАСОВАНО
 Управление спорта
 Министерства спорта и
 туризма Республики
 Беларусь
 « 21 » 04 2021



СОГЛАСОВАНО
 Учреждение
 «Республиканский центр
 олимпийской подготовки
 по фристайлу»
 С.В.Попова
 « 21 » 04 2021



Минск, 2021

Handwritten signatures in blue ink at the bottom left of the page.

*КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ФРИСТАЙЛУ*

Несмотря на положительную динамику спортивных результатов во фристайле, целый ряд факторов сдерживает развитие детско-юношеского спорта и подготовку спортивного резерва национальной и сборной команд Республики Беларусь по фристайлу. Остро назрела необходимость разработки механизма реализации задач государственной важности по совершенствованию эффективности системы подготовки ближайшего спортивного резерва во фристайле.

В связи с вышесказанным, а также необходимостью более качественного отбора и комплектования средних школ – училищ олимпийского резерва (далее – УОР) разработаны критерии по базовым разделам подготовки спортсмена-фристайлиста, специализирующегося в лыжной акробатике, при выполнении которых он может претендовать на зачисление для обучения УОР

В таблице 1 приведены требования по разделам подготовки фристайлистов, а также количественные показатели их выполнения.

Таблица 1

Требования по разделам подготовки фристайлистов для зачисления в УОР

№ п/п	Класс (курс) обучения	Прыжки на батуте	Акробатика на дорожке	Силовая и скоростно-силовая подготовка	Фристайл (лыжная акробатика) соревнования
1.	7 – 9 класс	<u>3 этап</u> Набрать не менее 40,0 баллов	<u>3 этап</u> Набрать не менее 8,5 балла	М – не менее 45,0 баллов; Ж – не менее 40,0 баллов.	–
2.	10 – 11 класс	<u>4 этап</u> Набрать не менее 33,0 балла	<u>4 этап</u> Набрать не менее 8,25 балла	М – не менее 55,0 баллов; Ж – не менее 45,0 баллов.	–
3.	1, 2 курс	–	–	–	Занять: Первенство Республики Беларусь – 1 – 8 м Чемпионат Республики Беларусь – 1 – 8 м Кубок Республики Беларусь – 1 – 8 м

Описание этапов и тестов по прыжкам на батуте, акробатике на дорожке, силовой и скоростно-силовой подготовке представлено в приложениях 1-3.

Таким образом, целенаправленная работа по реализации концептуальных подходов и вышеобозначенных механизмов совершенствования эффективности работы всех звеньев системы подготовки спортивного резерва команд всех уровней во фристайле будет способствовать обеспечению поступательного повышения уровня и качества подготовленности спортсменов ближайшего резервного состава – учащихся училищ олимпийского резерва, и позволит добиваться достаточно высоких и стабильных результатов белорусским лыжным акробатам на соревнованиях самого высокого уровня.

Специальная двигательная подготовка (ТЕСТЫ)

Прыжки на батуте (этапы)

Приложение 1

Этап	Комбинации									
	1.		2.		3.		4.		5.	
№	Элементы		Элементы		Элементы		Элементы		Элементы	
п.п.	Элементы		Элементы		Элементы		Элементы		Элементы	
1	1-3. 110 р.вн.		1-3.110 р.вн. 7.321		1-5. 110 0.110-5		1. 110 р.вн. 5. 110СВ р.вн.			
КТ=	4. 1101 р.вн.		4. 110-4		6.110-4 1-13.150-5		2. 311 р.вн. 6. 110-4 р.вн.			
1,0	5. 110 Г р.вн.		5. 241-6		7. 1401-4 4.150		3. 231 7. 241 Г			
	6. 110 С р.вн		6. 160		8. 140		4. 110 8. 321			
2	1. 110 Г 6.140		1. 211 Г 6. 231		1. 211 С 6.222 Г		1. 211 П 6.222С		1. 3111 6.1101-4	
КТ=	2. 110 С		2. 321		2. 322 Г 7.321		2. 222 7.321		2. 321 7.1402	
1,04	3. 1101-4		3.1101		3. 2311 8.110		3. 2311		3. 311 Г 8.140	
	4. 140-5		4. 110 СВ		4. 1102 9. 2111		4. 110 Г		4. 332	
	5. 1501-4		5. 311 Г		5. 311 С 10.231		5. 311 С		5. 321	
3	1. 3112 6. 254		1. 314 Г 6.110 Г		1. 213 Г 6.321		1. 314 П 7.213 С		1. 2141С 6.3141 П	
(3.1)	2. 2311		2. 110-4 7.214 Г		2. 2321		2. 314 С 8.2311		2. 313 С	
КТ=	3. 311 Г		3. 140		3. 333 С		3. 214 С		3. 321	
2,08	4. 333 Г		4. 2112		4. 110 СВ		4. 1101		4. 110 Г	
	5. 110-5		5. 321		5. 313 Г		6. 110		5. 2141Г	
4	1. 213 П 6. 333 Г		1. 3131П 6.2311		1. 3142 6. 2131		1. 213 С 6. 325Г		Цифровое обозначение прыжка: <u>1-ая цифра --</u> направление вращения по сальто (вокруг поперечной оси): 1 - без вращения; 2 - вперед; 3 - назад; 4 - боковсе; <u>2-ая цифра --</u> исходное положение 1 - с ног; 2 - с живота; 3 - со спины 4 - из седе; 5 - с коленей; 6 - с четверенек; <u>3-ья цифра --</u> количество 1/4 сальтового вращения (вокруг поперечной оси туловища); <u>4-ая цифра --</u> количество поворотов на 180° (вокруг продольной оси туловища);	
(3.2)	2. 234 Г 7.314 Г		2. 2311 7.315*Г		2. 215 С 7. 3241		2. 2351 Г			
КТ=	3. 2311 8.2141		3. 314 Г 8.333*С		3. 2231 Г 8. 2311		3. 314 С			
3,9	4. 110 9.215 Г		4. 313 П		4. 314 Г		4. 2141			
	5. 315 Г 10.223 Г		5. 3241		5. 314 П		5. 2131			
ЗАЧЕТНЫЕ (БАЗА)			ЖЕН.: 3144; 3152				МУЖ.: 3132; 3152 Г			
Этап	1		2		3		4			
№	Элементы	доб. 0.5	Элементы	доб. 0.5	Элементы	доб. 0.5	Элементы	доб. 0.5		
5	1. 314 П		1. 3142		1. 3142 3144		1. 314 г			
(4.1)	2. 3144		2. 217 Г		2. 318 Г		2. 2181Г(0-1)			
КТ=	3. 2141 П		3. 236 Г		3. 2141		3. 2141			
5,3	4. 2131		4. 321		4. 217 Г		4. 313П 3132			
	5. 325Г 3252		5. 110		5. 2353		5. 3252			
	6. 314Г		6. 315 Г		6. 2143		6. 314Г			
	7. 2181Г(0-1)		7. 3332* 3334*		7. 3144		7. 3144			
ЗАЧЕТНЫЕ (БАЗА)			ЖЕН.: 3181Г				МУЖ.: 3182 Г (0-2)			
Примечание: * - в 4 и 5 этапах: на спину и со спины назад с отбивом прямыми ногами;										
ПРИМЕЧАНИЕ:										
1. Для спортсменов, выполнивших нормативы ОО БФФ по допуску к соревнованиям FIS (взрослые), повторный ежегодный допуск может осуществляться выполнением 2-х комбинаций, составленных произвольно или по этапам (на выбор).										
2. <u>Обязательные условия для составления произвольных комбинаций:</u>										
1). Комбинация состоит из 7-8 различных элементов;										
2). Обязательные элементы:										
1-ая комбинация: 2353 (0-3) 318Г; 2181 (0-1);										
2-ая комбинация: 3182 (0-2); 3144; 217С;										
<u>Специальные требования:</u>										
Обязательное выполнение последнего эл-та комб-ции в <u>остановку</u> (сбавка - 1,0 б.).										

Примечание: - сбавка за невыполненный элемент комбинации - 1,0 балл.
выполнение половины и менее элементов комбинации -- 0,0 б.

Предполагается последовательное выполнение при переходе к следующему этапу.

Условия выполнения:

1) для сдачи средняя оценка за комбинацию = 8,5 б.;

2) этапы 1 -- 3 - на соревнованиях любого масштаба;

3) этапы 4 (3.2) и 5 (4.1) - на Республиканских соревнованиях и контрольных тренировках НК.

Акробатика на дорожке (этапы)

Приложение 2

БОЛЬШЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п.п.	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ (по порядку исполнения)	№ п.п.	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ (по порядку исполнения)			
	1. 2-3 шага переворот боком(1,0б)-кувырок вперед-стойка на голове (1,0б)-стоять(0,5б)	3,0	1. С места фляк назад	1,5		
1. КТ= 3,5	2. Кувырок вперед в стойку на лопатках- стоять	1,0	2. Рондат сальто назад в группировке	2,5		
	3. Сгиб-разгиб в мостик-мостик обозначить(0,5б)	1,5	3. С разбега переворот на две ноги	0,5		
	4. Из моста встать-шагом вперед шпагат-держать	1,0	4. Шпагат	1,0		
	5. Поворот дугой шпагат на другую ногу-держать	1,0	5. Переход в упор лежа сзади	0,5		
	6. Упор присев ноги скрестно-поворот на 180°-встать-махом одной толчком другой стойка на руках(1,5б)-обозначить(0,5б)-кувырок вперед	2,5	6. Поворот в упор лежа-упор присев--толчком двух ног стойка на руках	1,5		
			7. Кувырок вперед – подъем разгибом на согнутые ноги – подъем разгибом на прямые ноги	2,5		
3. КТ= 4,5	1. С места 314Г	1,0	1. С места фляк назад(0,5б) -- 314Г	1,5		
	2. С разбега рондат - 314П	2,0	2. С разбега рондат -- 3142	1,5		
	3. Прямое падение тела в упор лежа - шпагат	0,5	3. Прямое падение тела в упор лежа - шпагат(0,5б)-упор лежа - силой упор стоя согнувшись	1,0		
	4. Переход в упор лежа – силой упор присев.	0,5	4. Стойка силой(1,0б.) - стоять (0,5б.)	1,5		
	5. Стойка на руках -- обозначить--упор стоя С-встать	1,0	5. С разбега переворот вперед на одну ногу – переворот на две ноги - полёт П(0,5б)-кувырок вп.	1,5		
	6. 2-3 шага - переворот вперед на одну ногу – на две ноги--стоять--шаг вперед – поворот на 180°	1,0	7. Прыжок на 180° на одну ногу- равновесие на одной ноге	0,5		
	7. С разбега 214 Г – полёт кувырок (1,0б) – подъем разгибом на прямые ноги - прыжок на 180° на одну ногу	1,5	8. С разбега рондат -- 3142	2,5		
	8. Равновесие на одной ноге	0,5				
	9. С разбега рондат--314С	2,0				
5. КТ= 5,5	1. С места 314С	1,5	1. Кувырок назад--314С(1,0б)--кувырок назад через стойку –курбет(0,5б.)--314Г(0,5б.)	2,0		
	2. С разбега рондат 3144	1,5	2. С разбега 2143	2,5		
	3. Кувырок назад в стойку(0,5б.) – обозначить(0,5б.) -- опускание силой в упор стоя С	1,0	3. Прямое падение тела в упор лежа - шпагат(0,5б)-упор лежа - силой упор стоя согнувшись	0,5		
	4. Прямое падение тела в упор лежа - шпагат(0,5б)-упор лежа - силой упор стоя согнувшись	0,5	4. Стойка силой С ноги вместе(1,2б.) - стоять (1,0б.) – кувырок вперед С(0,3)	2,5		
	5. Стойка силой(1,0б.) - стоять (0,5б.) – кувырок С	1,5	5. С разбега - переворот вперед на две ноги – 2141	1,0		
	6. С разбега 2141	1,5	6. Прыжок на 360° на одну ногу-равновесие на одной ноге	0,5		
	7. Прыжок на 360° на одну ногу- равновесие на одной ноге	0,5	7. С разбега рондат 3144	1,5		
	8. С разбега рондат 3144	2,0				
7. КТ= 6,5	1. С разбега рондат 3146	1,5	БОНУС			
	2. Кувырок назад--314С(1,0б.)-- кув С в стойку(0,5б.) – обозначить -- силой опускание в упор лежа П(0,5б)	2,0	этап	№ эл.	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ЭЛЕМЕНТА	К-во
	3. шпагат(0,5б)-упор лежа - силой упор стоя С	0,5	ДЛЯ БОНУСА К ОЦЕНКЕ			бал
	4. Стойка силой Сн/в(1,0б.) - стоять (1,0б.) – кувырок	2,0	4.	2.	С разбега рондат -- 3143	0,7
	5. С разбега 2143(1,5) - стоять-прыжок на 360° на одну ногу- равновесие на одной ноге(0,5б)	2,0	5.	5.	С разбега -- 2143	0,5
	6. С разбега рондат 3143(1,5б)-2141Г(0,5б)	2,0	6.	6.	С разбега рондат--3145	1,0
			7.	5.	С разбега -- 2145	1,0

ПРИМЕЧАНИЕ:

- предполагается обязательное прохождение и сдача на оценку 8,5 баллов без учёта КТ всех этапов;
- начиная с 4-го этапа сдача нормативов проводится на Республиканских соревнованиях и контрольных тренировках сборных команд в подготовительный период (с 01.04. до 15.11);

Сбавки за исполнение:

1. Ноги шире плеч 0.1б.
2. Прыжок после приземления 0.2б.
3. Остановка 0.3б.
4. Касание руками 0.5б.
5. Полное падение 1.0б.

Можно включать в комбинацию не более одной добавки (5,6 этапы)

КТ этапов на акробатике

Этап	КТ
1	Отменить на респ.сор-ях
2	4,0
3	4,5
4	5,0
5	5,5
6	6,0
7	6,5

Силовая и скоростно-силовая подготовка

Приложение 3

Норм.	Упражнения для определения силы мышц:						Б		Прыжки		Бег		Б
	рук		ног		живота	спины	А					А	
Балл	Время теста -- 15 секунд.												А
	Сгибатели	Разгибатели	Пистолет" П	Пистолет" Л.		Б/В	Л	Л	длина	высота	100 м	800 м	Л
	И.П. вис на перекладине прямым хватом подтягивания с + 10 кг (к-во)	И.П. стойка на плечах на брусках силой тойки на руках (к-во) Б/В	И.П. Стоя на одной ноге, вторая вперёд выпрямлена, руки произвольно. Глубокие приседания без опоры руками и не опуская прямую ногу на опору. Отягощение = 10 кг на поясе (кол-во)		И.П. вис на г/стенке поднимание прямых ног до касания носками рейки хвата +2кг, (к-во)	И.П. упор на брусках силой стойка на руках ноги вместе, руки и ноги прямые, к-во)			И.П. стоя с места с двух ног (в см)	И.П. стоя с места с двух ног (в см, по Абалакову)	На мерном отрезке	На мерном отрезке	Л
10	12	4	15	15	12	5	10	290	68	12,50	2'21"	10	
9,5	11	3	14	14	11	4	9,5	285-289	66-67	12,51-12,70	2'22-2'25	9,5	
9,0	10	2	13	13	10	3	9,0	280-284	64-65	12,71-13,00	2'26-2'29	9,0	
8,5	9	1	12	12	9	2	8,5	275-279	62-63	13,01-13,40	2'30-2'32	8,5	
	И.П. вис на перекладине прямым хватом подтягивания с + 5 кг (к-во)	И.П. упор на брусках (стоялках) отжимания с + 10 кг	И.П. Стоя на одной ноге, вторая вперёд выпрямлена, руки произвольно. Глубокие приседания без опоры руками и не опуская прямую ногу на опору. Отягощение = 5 кг на поясе (кол-во)		И.П. вис на г/стенке поднимание прямых ног до касания носками рейки хвата (к-во)	И.П. лежа бедрами на г/коне туловище вниз, руки за голову, подъем туловища до горизонтали + 10 кг, Б/В			И.П. стоя с места с двух ног (в см)	И.П. стоя с места с двух ног (в см, по Абалакову)	На мерном отрезке	На мерном отрезке	
8,0	12	14	15	15	12	30	8,0	268-274	59-61	13,41-13,70	2'33-2'38	8,0	
7,5	11	13	14	14	11	27	7,5	261-267	56-58	13,71-14,00	2'39-2'44	7,5	
7,0	10	12	13	13	10	24	7,0	254-260	53-55	14,01-14,30	2'45-2'50	7,0	
6,5	9	11	12	12	9	21	6,5	247-253	50-52	14,31-14,50	2'51-2'56	6,5	
	И.П. вис на перекладине прямым хватом подтягивания без отягощения (к-во)	И.П. упор на брусках (стоялках) отжимания с + 5 кг (к-во)	И.П. Стоя на одной ноге, вторая вперёд выпрямлена, руки произвольно. Глубокие приседания без опоры руками и не опуская прямую ногу на опору. Без отягощения (кол-во)		И.П. вис на г/стенке поднимание прямых ног до касания носками рейки хвата (к-во)	И.П. то же +5 кг, Б/В (к-во)			И.П. стоя с места с двух ног (в см)	И.П. стоя с места с двух ног (в см, по Абалакову)	На мерном отрезке	На мерном отрезке	
6,0	12	14	15	15	8	30	6,0	241-246	47-49	14,51-14,80	2'57-3'01	6,0	
5,5	11	13	14	14	7	27	5,5	235-240	44-46	14,81-15,00	3'02-3'06	5,5	
5,0	10	12	13	13	6	24	5,0	229-234	41-43	15,01-15,20	3'05-3'09	5,0	
4,5	9	11	12	12	5	21	4,5	223-228	38-40	15,21-15,40	3'10-3'14	4,5	
	И.П. вис на перекладине прямым хватом подтягивания (к-во)	И.П. упор на брусках (стоялках) отжимания (к-во)	И.П. Стоя на одной ноге, вторая вперёд выпрямлена, руки произвольно. Глубокие приседания без опоры руками и не опуская прямую ногу на опору. Без отягощения (кол-во)		И.П. вис на г/стенке поднимание согн. ног до касания носками рейки хвата (к-во)	И.П. то же без отягощения (к-во)			И.П. стоя с места с двух ног (в см)	И.П. стоя с места с двух ног (в см, по Абалакову)	На мерном отрезке	На мерном отрезке	
4,0	8	14	11	11	14	30	4,0	217-222	36-37	15,41-15,60	3'15-3'18	4,0	
3,5	7	12	10	10	12	27	3,5	211-216	34-35	15,61-15,80	3'19-3'23	3,5	
3,0	6	10	9	9	10	24	3,0	205-210	32-33	15,81-16,00	3'24-3'28	3,0	
2,5	5	8	8	8	8	21	2,5	199-204	30-31	16,01-16,20	3'29-3'34	2,5	
2,0	4	6	6	6	6	19	2,0	193-198	28-29	16,21-16,40	3'35-3'39	2,0	
1,5	3	4	4	4	4	17	1,5	187-192	26-27	16,41-16,60	3'40-3'44	1,5	
1,0	2	2	2	2	2	15	1,0	181-186	24-25	16,61-16,80	3'45-3'49	1,0	
0,5	1	1	1	1	1	10	0,5	175-180	20-23	16,81-17,0	3'50-3'54	0,5	

Примечание:

- результаты тестов в интервале 2-х повторений оцениваются 0,25 балла каждый;
- выполнение стойки на руках силой с прямыми ногами - ноги вместе;
- Пистолеты - глубокие приседания до угла в 90 гр. и более;
- Б/В - без времени;
- Прыжок в высоту с места по методу В.М.Абалакова + приземление в квадрат 40х40 см;