

**СИСТЕМА ОЦЕНОК,**  
**применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих**  
**в Муниципальное автономное учреждение**  
**дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Тобольска**

Вид спорта: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество								
	Скоростно-силовые качества				Координация				
	Метание мяча для настольного тенниса/м.		Прыжки в длину с места/см.		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек/раз		Прыжки через скакалку за 30 сек/раз		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
<b>10</b>	4	3	155	150	15	15	35	30	
<b>9</b>	3,7	2,9	150	147	14	14	37	27	
<b>8</b>	3,5	2,7	145	145	13	13	35	25	
<b>7</b>	3	2,5	143	140	12	12	30	20	
<b>6</b>	2,7	2	140	137	11	11	25	17	
<b>5</b>	2,5	1,7	137	135	10	10	20	15	
<b>4</b>	2	1,5	135	130	9	9	15	10	
<b>3</b>	1,5	1	130	127	8	8	10	7	
<b>2</b>	1	0,7	125	125	5	5	5	5	
<b>1</b>	0,5	0,5	120	120	3	3	3	3	

Вид спорта: ГИРЕВОЙ СПОРТ				Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		
Баллы	Развиваемое физическое качество					
	СИЛА		Скоростно-силовые качества		Гибкость	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/раз		Прыжки в длину с места/см.		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не граничена)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	10	6	130	110	-	-
9	9	5	125	107	-	-
8	8	4	120	105	-	-
7	7	3	115	100	-	-
6	6	2	110	97	-	-
5	5	1	105	95	-	-
4	4	-	100	90	-	-
3	3	-	95	87	-	-
2	2	-	90	85	-	-
1	1	-	85	80	-	-

Вид спорта: ДЗЮДО				Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ				
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Быстрота		Сила		Силовая выносливость		Скоростно-силовые качества	
	Бег на 30 м/м.		Подтягивание на перекладине/раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/раз		Прыжок в длину с места/см.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	5	5	6	6	15	15	140	140
9	5,3	5,3	5	5	14	14	145	145
8	5,5	5,5	4	4	13	13	140	140
7	5,7	5,7	3	3	12	12	135	135
6	6	6	2	2	11	11	130	130
5	6,3	6,3	1	1	10	10	125	125
4	6,5	6,5	-	-	9	9	120	120
3	6,7	6,7	-	-	8	8	115	115
2	7	7	-	-	7	7	110	110
1	8	8	-	-	5	5	105	105

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ				Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		
Баллы	Развиваемое физическое качество					
	Быстрота		Скоростно-силовые качества			
	Бег 30 м/сек.		Прыжок в длину с места/м.		Метание теннисного мяча с места/м.	
	мальчики	девочки	мальчи ки	девочки	мальчики	девочки
10	5,8	6	160	155	18	14
9	6	6,2	155	150	17	13
8	6,2	6,4	150	145	16	12
7	6,4	6,6	145	140	15	11
6	6,6	6,8	140	135	14	10
5	6,8	7	135	130	13	9
4	7	7,2	130	125	12	8
3	7,2	7,4	125	120	11	7
2	7,4	7,6	120	115	10	6
1	7,6	7,8	115	110	9	5

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества		Сила				Гибкость	
	Прыжок в длину с места/м.		Подтягивание из виса на перекладине/раз		Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"/сек.		И.П. - сед ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения/сч.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	130	130	5	5	5	5	5	5
9	127	127	4	4	4	4	4	4
8	125	125	3	3	3	3	3	3
7	123	123	2	2	2	2	2	2
6	120	120	1	1	1	1	1	1
5	117	117	-	-	-	-	-	-
4	115	115	-	-	-	-	-	-
3	113	113	-	-	-	-	-	-
2	110	110	-	-	-	-	-	-
1	107	107	-	-	-	-	-	-

Вид спорта: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества		Сила		Гибкость		Выносливость	
	Прыжок в длину		Подъем туловища из положения лёжа		Наклон вперед, из положения стоя		Бег 1 минута/без учёта времени	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	97	98	10	9	-	-	-	-
9	96	97	9	8	-	-	-	-
8	95	96	8	7	-	-	-	-
7	94	95	7	6	-	-	-	-
6	93	94	6	5	-	-	-	-
5	92	93	5	4	-	-	-	-
4	91	92	4	3	-	-	-	-
3	90	91	3	2	-	-	-	-
2	89	90	2	1	-	-	-	-
1	88	89	1	-	-	-	-	-

Вид спорта: ФИТНЕС-АЭРОБИКА			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества		Сила		Гибкость			
	Прыжок в длину с места		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Наклон вперед, колени выпрямлены	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки
10	115	110	12	10	7	4	-	-
9	113	107	11	9	6	3	-	-
8	110	105	10	8	5	2	-	-
7	107	103	9	7	4	1	-	-
6	105	100	8	6	3	-	-	-
5	103	97	7	5	2	-	-	-
4	100	95	6	4	1	-	-	-
3	97	93	5	3	-	-	-	-
2	95	90	4	2	-	-	-	-
1	93	87	3	1	-	-	-	-

Вид спорта: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ			
Баллы	Развиваемое физическое качество					
	Сила			Быстрота		
	Прыжок в длину толчком с двух ног		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 20 м с высокого старта	
	мальчики	девочки	мальчи ки	девочки	мальчики	девочки
10	160	155	37	15	4,3	5,3
9	155	150	35	13	4,5	5,5
8	150	145	33	11	4,7	5,7
7	145	140	31	9	4,9	5,9
6	140	135	29	7	5,1	6,1
5	135	130	27	5	5,3	6,3
4	130	125	25	4	5,5	6,5
3	125	120	23	3	5,7	6,7
2	120	115	21	2	5,9	6,9
1	115	110	19	1	6,1	7,1

Вид спорта: ШАХМАТЫ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Выносливость		Гибкость		Сила			
	Приседание без остановки		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подъем туловища лежа на спине	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик и	девочк и	мальчики	девочки
10	6	6	-	-	7	4	8	5
9	5	5	-	-	6	3	7	4
8	4	4	-	-	5	2	6	3
7	3	3	-	-	4	1	5	2
6	2	2	-	-	3	-	4	1
5	1	1	-	-	2	-	3	-
4	-	-	-	-	1	-	2	-
3	-	-	-	-	-	-	1	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	-	-