

к приказу МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
от 29.07.2022 г. № 181-0

Перечень вступительных испытаний по видам спорта
(контрольные упражнения, тесты)
по результатам которых формируется список-рейтинг поступающих.

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

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
Развиваемое физическое качество	юноши	девушки		
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	1	0
Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 5 раз)	1	0
	И.П.-вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)		1	0
Сила	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения. (не менее 5 с)		1	0
Гибкость				

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	юноши	Контрольные упражнения (тесты)	девушки	Сдано	Не сдано
	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,0 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,2 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,2 с)	1	0
Быстрота	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	1	0
	И.П.-упор лёжа, сгибание и разгибание рук.			1	0

Вид спорта: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	юноши	Контрольные упражнения (тесты)	девушки	Сдано	Не сдано
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину (не менее 118 см)	Прыжок в длину (не менее 112 см)	1	0
Сила	Подъем туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 12 раз)	1	0
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) 1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) 1	1	0
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	1	0

Вид спорта: ХОККЕЙ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Сила	Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги толчком с двух ног (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги толчком с двух ног (не менее 125 см)	1	0	
		И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	1	0	
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)	1	0	
		И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	1	0	

Вид спорта: ДЗЮДО		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)	1	0	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	1	0	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	1	0	
		Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	1	0	
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	1	0	

Вид спорта: ГИРЕВОЙ СПОРТ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, (не менее 130 см.)	Прыжки в длину с места, (не менее 110 см.)	1	0	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	1	0	

Вид спорта: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростно-силовые качества	Метание мяча для настольного тенниса, (не менее 4 м.)	Метание мяча для настольного тенниса, (не менее 3 м.)	1	0	
	Прыжки в длину с места, (не менее 155 см.)	Прыжки в длину с места, (не менее 150 см.)	1	0	
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, (не менее 15 раз)	1	0	
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	1	0	

Вид спорта: ПАУЭРЛИФТИНГ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	1	0	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	1	0	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	1	0	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	1	0	

Вид спорта: ФИТНЕС-АЭРОБИКА		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	1	0	
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	1	0	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	1	0	
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	1	0	

Вид спорта: ШАХМАТЫ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	1	0	
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		1	0	
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	1	0	
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)	1	0	
Сила					

Вид спорта: РУКОПАШНЫЙ БОЙ		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	1	0	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	1	0	
Сила	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)	1	0	
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	1	0	
Скоростно-силовые качества					

Вид спорта: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	1	0	
Координация	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)		1	0	
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	1	0	

Вид спорта: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	1	0	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	1	0	
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 7 раз)	1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	1	0	

Вид спорта: САМБО		Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростные качества	весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		1	0	
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)	1	0	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	1	0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)		1	0	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)		1	0	
	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)				