

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

**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					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества		Сила				Гибкость	
	Прыжок в длину с места/м.		Подтягивание из виса на перекладине-мальчики/ Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине-девочки		И.П.-вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»		Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения. (не менее 5 с)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	130	120	2	5	5	5	5	5
9	125	115	1	4	4	4	4	4
8	120	110	-	3	3	3	3	3
7	115	105	-	2	2	2	2	2
6	110	100	-	1	1	1	1	1
5	105	95	-	-	-	-	-	-
4	100	90	-	-	-	-	-	-
3	95	85	-	-	-	-	-	-
2	90	80	-	-	-	-	-	-
1	85	75	-	-	-	-	-	-

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ			
Баллы	Развиваемое физическое качество					
	Быстрота		Скоростно-силовые качества			
	Бег 30 метров с высоко-го старта/с.		Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги/см.		И.П. упор лёжа, сгибание и разгибание рук	
	мальчики	девочки	мальчи-ки	девочки	мальчики	девочки
10	6,0	6,2	145	135	10	5
9	6,1	6,3	140	130	9	4
8	6,2	6,4	135	125	8	3
7	6,3	6,5	130	120	7	2
6	6,4	6,6	125	115	6	1
5	6,5	6,7	120	110	5	-
4	6,6	6,8	115	105	4	-
3	6,7	6,9	110	100	3	-
2	6,8	7,0	105	95	2	-
1	6,9	7,1	100	90	1	-

Вид спорта: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества		Сила		Гибкость		Координация	
	Прыжок в длину		Подъем туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 13 раз)		Выкрут прямых рук вперед-назад (мальчики – хват не менее 50 см, девочки не менее 40 см.)		Челночный бег 3*10 м	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчи-ки	девочки	мальчики	девочки
10	97	98	13	12	1	1	9,2	9,3
9	96	97	12	11	1	1	9,3	9,4
8	95	96	11	10	1	1	9,4	9,5
7	94	95	10	9	1	1	9,5	9,6
6	93	94	9	8	-	-	9,6	9,7
5	92	93	8	7	-	-	9,7	9,8
4	91	92	7	6	-	-	9,8	9,9
3	90	91	6	5	-	-	9,9	10,0
2	89	90	5	4	-	-	10,0	10,1
1	88	89	4	3	-	-	10,1	10,2

Вид спорта: ХОККЕЙ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ			
Баллы	Развиваемое физическое качество					
	Сила			Быстрота		
	Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги толчком с двух ног		И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.		Бег на 20 м с высокого старта	
	мальчики	девочки	мальчи-ки	девочки	мальчики	девочки
10	135	125	15	10	4,5	5,3
9	130	120	14	9	4,6	5,4
8	125	115	13	8	4,7	5,5
7	120	110	12	7	4,8	5,6
6	115	105	11	6	4,9	5,7
5	110	100	10	5	5,0	5,8
4	105	95	9	4	5,1	5,9
3	100	90	8	3	5,2	6,0
2	95	85	7	2	5,3	6,1
1	90	80	6	1	5,4	6,2

Вид спорта: ДЗЮДО			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Координация		Сила		Скоростно-силовые качества		Гибкость	
	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/раз		Прыжок в длину с места/см.		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	10	8	4	3	90	70	+	+
9	9	7	3	2	85	65	+	+
8	8	6	2	1	80	60	+	+
7	7	5	1	1	75	55	+	+
6	6	4	1	1	70	50	+	+
5	5	3	1	1	65	45	-	-
4	4	2	1	1	60	40	-	-
3	3	1	1	1	55	35	-	-
2	2	1	1	1	50	30	-	-
1	1	1	1	1	45	25	-	-

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 ограничена)	
	мальчики	девочки	мальчи-ки	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: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества				Координация		Скорость	
	Метание мяча для настольного тенни-са/м.		Прыжки в длину с места/см.		Прыжки боком че-рез гимнастиче-скую скамейку за 30 сек/раз		Бег на 30 м.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	4	3	155	150	15	15	5,6	5,9
9	3,7	2,9	150	147	14	14	5,7	6,0
8	3,5	2,7	145	145	13	13	5,8	6,1
7	3	2,5	143	140	12	12	5,9	6,2
6	2,7	2	140	137	11	11	6,0	6,3
5	2,5	1,7	137	135	10	10	6,1	6,4
4	2	1,5	135	130	9	9	6,2	6,5
3	1,5	1	130	127	8	8	6,3	6,6
2	1	0,7	125	125	5	5	6,4	6,7
1	0,5	0,5	120	120	3	3	6,5	6,8

Вид спорта: ПАУЭРЛИФТИНГ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скоростно-силовые качества				Координация		Сила	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Прыжки в длину с места/см.		Челночный бег 3 x 10 м		Подтягивание из виса на перекладине/ Подтягивание из виса на низкой перекладине	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	8	5	130	125	9	10,5	2	7
9	7	4	125	120	10	11,5	1	6
8	6	3	120	115	11	12,5	-	5
7	5	2	115	110	12	13,5	-	4
6	4	1	110	105	13	14,5	-	3
5	3	-	105	100	14	15,5	-	2
4	2	-	100	95	15	16,5	-	1
3	1	-	95	90	16	17,5	-	-
2	-	-	90	85	17	18,5	-	-
1	-	-	85	80	18	19,5	-	-

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	мальчи-ки	девочки	мальчики	девочки
10	115	110	12	10	7	4	-	-
9	110	105	11	9	6	3	-	-
8	105	100	10	8	5	2	-	-
7	100	95	9	7	4	1	-	-
6	95	90	8	6	3	-	-	-
5	90	85	7	5	2	-	-	-
4	85	80	6	4	1	-	-	-
3	80	75	5	3	-	-	-	-
2	75	70	4	2	-	-	-	-
1	70	65	3	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	мальчи-ки	девочки	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	-	-	-	-	-	-	-	-

Вид спорта: РУКОПАШНЫЙ БОЙ			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Быстрота		Скоростно-силовые качества		Сила			
	Бег 30 м/сек.		Прыжок в длину с места/м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища в положении лежа	
	мальчики	девочки	мальчи-ки	девочки	мальчи-ки	де-воч-ки	мальчи-ки	девочки
10	5,6	6,2	120	110	15	8	15	13
9	5,7	6,3	115	105	14	7	14	12
8	5,8	6,4	110	100	13	6	13	11
7	5,9	6,5	105	95	12	5	12	10
6	6,0	6,6	100	90	11	4	11	9
5	6,1	6,7	95	85	10	3	10	8
4	6,2	6,8	90	80	9	2	9	7
3	6,3	6,9	85	75	8	1	8	6
2	6,4	7,0	80	70	7	-	7	5
1	6,5	7,1	75	65	6	-	6	4

Вид спорта: ТХЭКВОНДО			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скорость		Координация		Сила		Скоростно-силовые	
	Бег 30 м/сек.		Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	5,2	5,4	20	20	22	20	170	150
9	5,3	5,5	18	18	21	19	165	145
8	5,4	5,6	16	16	20	18	160	140
7	5,5	5,7	14	14	19	17	155	135
6	5,6	5,8	12	12	18	16	150	130
5	5,7	5,9	10	10	17	15	145	125
4	5,8	6,0	8	8	16	14	140	120
3	5,9	6,1	6	6	15	13	135	115
2	6,0	6,2	4	4	14	12	130	110
1	6,1	6,3	2	2	13	11	125	105

Вид спорта: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Быстрота		Сила		Силовая выносливость		Скоростно-силовые качества	
	Бег 30 м/сек.		Прыжок в длину с места/м.		Метание теннисного мяча с места/м.		Прыжок в длину с места	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчи-ки	девоч-ки
10	5,8	6	160	155	18	14	150	140
9	6	6,2	155	150	17	13	145	135
8	6,2	6,4	150	145	16	12	140	130
7	6,4	6,6	145	140	15	11	135	125
6	6,6	6,8	140	135	14	10	130	120
5	6,8	7	135	130	13	9	125	115
4	7	7,2	130	125	12	8	120	110
3	7,2	7,4	125	120	11	7	115	105
2	7,4	7,6	120	115	10	6	110	100
1	7,6	7,8	115	110	9	5	105	95

Вид спорта: САМБО			Уровень подготовки: БАЗОВЫЙ					
Баллы	Развиваемое физическое качество							
	Скорость		Силовые качества				Скоростно-силовые	
	Бег 60 м/сек.		Подтягивание из виса на перекладине/ Подтягивание из виса на низкой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	11,8	12,2	2	7	10	5	130	125
9	11,9	12,3	1	6	9	4	125	120
8	12,0	12,4	-	5	8	3	120	115
7	12,1	12,5	-	4	7	2	115	110
6	12,2	12,6	-	3	6	1	110	105
5	12,3	12,7	-	2	5	-	105	100
4	12,4	12,8	-	1	4	-	100	95
3	12,5	12,9	-	-	3	-	95	90
2	12,6	13,0	-	-	2	-	90	85
1	12,7	13,1	-	-	1	-	85	80