

к приказу МАУ ДО «СП №1» г. Тобольска  
от 11.05.2023 г. № 181-О

**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  
«Спортивная школа № 1» г. Тобольска

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы		
	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Сдано	Не сдано
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	1	0
			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 3 раз)	1	0
Сила	И.П.-вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)			1	0
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине.		Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения. (не менее 5 с)	1	0
	Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения. (не менее 5 с)				



Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Быстрота	Бег 60 м (не более 11,5 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)	1	0	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	1	0	
Скоростно-силовые качества	И.П.-упор лёжа, сгибание и разгибание рук.		1	0	

Вид спорта: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ					
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	1	0	
	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (не менее 110 см)	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (не менее 110 см)	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	1	0	
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с)	1	0	



Вид спорта: ХОККЕЙ		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		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.	Сгибание и разгибание рук.	1
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,5 с)	1	0	

Вид спорта: ДЗЮДО		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Координация	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (не менее 2 раза)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (не менее 1 раза)	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	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	1	0	



качества	(не менее 60 см)	(не менее 50 см)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		1 0

Вид спорта: ГИРЕВОЙ СПОРТ		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		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 5 раз)	1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, (не менее 130 см.)	Прыжки в длину с места, (не менее 120 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		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (не менее 2 раз)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (не менее 1 раз)	1	0	
Координация	Прыжки в длину с места, (не менее 110 см.)	Прыжки в длину с места, (не менее 105 см.)	1	0	
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, (не менее 10 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, (не менее 10 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	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Сдано	Не сдано
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	1	0
		Подъем туловища лежа на спине за 60 с (не менее 27 раз)	1	0
Координация		Бег 30 м (не более 6,2 с)	1	0
Сила		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	1	0

Вид спорта: ФИТНЕС-АЭРОБИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Сдано	Не сдано
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	1	0
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 11 раз)	1	0
Сила		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	1	0
Гибкость		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	1	0



	ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения, (не менее 1 раза)	линии стоп. Фиксация положения, (не менее 1 раза)		
--	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--	--

Вид спорта: ШАХМАТЫ		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы		
Развиваемое физическое качество	юноши	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
		Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)			
Выносливость	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		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы		
Развиваемое физическое качество	юноши	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
		Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)			
Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		1	0
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)		Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)		1	0
Сила						



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	1	0
----------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------	---	---

Вид спорта: ТХЭКВОНДО (ИТФ)		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)	1	0	
Координация	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 10 с)		1	0	
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)		1	0	
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)		1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	1	0	

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)	1	0	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)		1	0	
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)		1	0	



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	1	0
----------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------	---	---

Вид спорта: САМБО		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано	
	юноши	девушки			
Скоростные качества	Беговая категория 26 кг, беговая категория 29 кг, беговая категория 31 кг, беговая категория 34 кг, беговая категория 38 кг		1	0	
	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 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)		1	0	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)		1	0	
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)		1	0	