Приложение 5

к приказу МАУДО «СШ №1» г. Тобольска
от 20.04.2026 г. № 34-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: 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: 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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	1	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		1	0

Вид спорта: КЁРЛИНГ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
	юноши	девушки		
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м (не более 6,9)	Бег на 30 м (не более 7,1)	1	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Не менее +3	1	0
Сила	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

Вид спорта: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
	юноши	девушки		
Быстрота	Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,9 с)	1	0
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 через скакалку в течение 30 с (не менее 25 раз)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 раз)	1	0
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	1	0

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
Скоростно-силовые качества	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
	И.П.-упор лёжа, сгибание и разгибание рук.		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
	Прыжки в длину с места, (не менее 110 см.)	Прыжки в длину с места, (не менее 105 см).	1	0
Координация	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
	юноши	девушки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	1	0
	Подъем туловища лежа на спине за 60 с (не менее 27 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 60 с (не менее 24 раз)	1	0
Координация	бег 30 м (не более 6,2 с)	бег 30 м (не более 6,4 с)	1	0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	1	0

Вид спорта: РУКОПАШНЫЙ БОЙ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
	юноши	девушки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	1	0
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
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)	1	0
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: САМБО	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
	юноши	девушки		
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг			1	0
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)	1	0
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	1	0
	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	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 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)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	1	0
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)	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: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**		**Сдано**	**Не сдано**
	юноши	**девушки**		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	1	0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 3 раз)	1	0
	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

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 менее10 с)		1	0
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)	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: ТЭГ-РЕГБИ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**		**Сдано**	**Не сдано**
	юноши	**девушки**		
Быстрота	Челночный бег 3*10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с)	1	0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	1	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +3	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: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
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
Сила	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: ФИТНЕС-АЭРОБИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
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
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 11 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 9 раз)	1	0
Быстрота	Бег 30 м. (не более 6,9)	Бег 30 м. (не более 7,1)	1	0
Координация	Челночный бег 3*10 м. (не более 10,3)	Челночный бег 3*10 м. (не более 10,6)	1	0

Вид спорта: СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Сдано	Не сдано
	юноши	девушки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 105 см)	1	0
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 11 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 9 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 из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +1	1	0

Вид спорта: ЧИР-СПОРТ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**		Сдано	**Не сдано**
	юноши	**девушки**		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 105 см)	1	0
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища из положения 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	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног (не менее 3 сек.)	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. (не менее 3 сек.)	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
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 10)	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

Вид спорта: ШАХМАТЫ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		Оценка/баллы	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**		**Сдано**	**Не сдано**
	юноши	**девушки**		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 110)	Прыжок в длину с места двумя ногами (не менее 105)	1	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3)	1	0
Сила	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
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 6,9)	Бег на 30 м. (не более 7,1)	1	0