



Сверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»
Т.А.Белявская
2020г.

**Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к
физическим (двигательным) способностям поступающих
для зачисления на обучение
по дополнительным предпрофессиональным программам
(базовый уровень)
на этап 1 года обучения
по видам спорта.**

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Акробатический рок-н-ролл» (базовый уровень) на 1 года обучения.

Количество баллов для зачисления: 4-5 баллов.

Минимальный возраст зачисления 7-10 лет.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Система оценок (баллов)			
		Мальчики	Баллы	Девочки	Баллы
1	Челночный бег 3 x 10м	Не более 10,7 сек.	1	Не более 11,1 сек.	1
2	Прыжок в длину с места	Не менее 110 см	1	Не менее 105 см	1
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Не менее 1 раза	1		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)			Не менее 3 раз	1
4	Удержание равновесия на одной ноге	Не менее 5сек.	1	Не менее 5сек.	1
5	Наклон туловища вперёд из положения седа	От -3 см	1	От -2 см	1
Итого:			5		5

Программа тестирования:

- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которое отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладины(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборки выпрямятся перекладины.
- Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержать равновесие не менее 5 сек.
- Наклон туловища вперёд из положения седа. На полу обозначают разметку центральную линию и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следуют касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях (ступни вертикально). Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3 секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии. Результат записывается в (см.) со знаком «-» и «+».

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо» (базовый уровень) на этап 1 года обучения.

Количество баллов для зачисления: 4-5 баллов.

Минимальный возраст зачисления 9-11 лет.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Система оценок (баллов)			
		Мальчики	Баллы	Девочки	Баллы
1	Челночный бег 3 x 10м	Не более 9,2 сек.	1	Не более 9,7 сек.	1
2	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	1	Не менее 130 см	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 9	1	Не менее 5	1
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Не менее 15 раз	1	Не менее 15 раз	1
5	Подтягивание за 20 секунд мальчики- высокая перекладина девочки- низкая перекладина	Не менее 3 раз	1	Не менее 8 раз	1
Итого:			5		5

Программа тестирования:

- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х с. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. И.п.- лежа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке.
- Подтягивание за 20 секунд. Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток за 20 секунд.
Подтягивание из вися на низкой перекладине (девочки). Хват — прямой, корпус и ноги вытянуты в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток за 20 секунд.