

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
на дополнительную предпрофессиональную программу по конькобежному
спорту в 2016-2017 учебном году**

Зачетные требования

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (юноши)					
			9 - 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м, сек	5	5,6	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,9	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
		3	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,9
2	Прыжок в длину с места, см	5	176	186	196	211	221	231
		4	161	171	181	196	211	221
		3	151	161	171	181	201	211
3	«Челночный бег» 3x10 м, сек	5	7,8	7,5	7,3	7,0	6,9	6,7
		4	8,2	7,9	7,6	7,3	7,2	7,0
		3	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Смена положения ног в посадке за 10 сек (кол-во раз)	5	16	22	22	24	27	27
		4	14	18	20	22	24	24
		3	12	15	16	18	22	22
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	14	18	21	25	30	35
		4	10	14	15	20	25	30
		3	6	10	10	15	20	25
6	Разрядные требования			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.р.	2 сп.р.

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (девушки)					
			9 - 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м, сек	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,9	4,8
		4	6,2	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
		3	6,5	6,2	5,9	5,6	5,1	5,0
2	Прыжок в длину с места, см	5	166	176	181	191	206	216
		4	156	166	171	181	200	210
		3	149	156	161	171	192	200
3	«Челночный бег» 3x10 м, сек	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,0	6,9
		4	8,4	8,1	7,9	7,6	7,3	7,2
		3	8,9	8,5	8,3	8,1	7,7	7,6
4	Смена положения ног в посадке за 10 сек (кол-во раз)	5	14	21	23	24	26	26
		4	12	17	20	22	24	24
		3	9	14	18	20	21	21
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	12	16	20	25	30	35
		4	8	12	15	20	25	30
		3	5	8	10	15	20	25
6	Разрядные требования			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.р.	2 сп.р.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в возрастной категории 9 – 11 лет необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, при одинаково набранных баллах у учащихся, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

В возрастной категории 12–15 лет, не менее 20 баллов, при одинаково набранных баллах у учащихся, определяющим является показатель спортивной квалификации (спортивный разряд).

1. Бег 30 м/ с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

2. Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой линией два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Разрешается одна попытка.

Результат: Учитывают время.

3. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см.

Результат: Засчитывается лучший результат.

4. Подтягивание в висе на перекладине (для юношей).

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины без «маховых» движений, разрешается одна попытка.

Результат: Оценивается количество раз.

5. Смена положения ног в посадке.

Описание теста: Из положения посадки конькобежца одна нога отведена в сторону на ширину шага. Одноименная рука впереди. По команде учащийся прыжком производит смену ног с одновременным махом рук (т.е. приходит в И.П. другой ногой в сторону. Одноименная рука впереди). Упражнение выполняется в течение 10 секунд. Разрешается одна попытка.

Результат: Оценивается количество раз (смена положений).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек).

Проводится в зале или на стадионе, на ровной поверхности.

Описание теста: Руки стоят параллельно на полу, ноги вместе или на ширине стопы. Требуется сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела, где угол сгибания рук 90 градусов. В случае сильного прогибания или сгибания тела, сгибания рук менее 90 градусов и одновременного отжимания руками счет прекращается.

Результат: Оценивается количество повторений.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в возрастной категории 9 – 11 лет необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, при одинаково набранных баллах у учащихся, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

В возрастной категории 12–15 лет, не менее 20 баллов, при одинаково набранных баллах у учащихся, определяющим является показатель спортивной квалификации (спортивный разряд).