

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

Возраст	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления
9-10 лет	НП-1	без разряда	16
10-11 лет	НП-2	без разряда	16
11-12 лет	НП-3	без разряда	16
12-13 лет	Т-1	без разряда	16
13-14 лет	Т-2	3ю	16
14-15 лет	Т-3	2ю	16
15-16 лет	Т-4	3	16
16-17 лет	Т-5	2	16

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 16. При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается учащимся, набравшим большее количество баллов в беге на 30 метров.

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 одна попытка.

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

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Бег 30 м (сек)</u>					
9 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
10 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
11 лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
12 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
13 лет	4,7 и мен.	4,3-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3 и бол.
14 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
15 лет	4,2 и мен.	4,3-4,7	4,8-5,2	5,3-5,7	5,8 и бол.
16 лет	4,2 и мен.	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7 и бол.
17 лет	4,0 и мен.	4,1-4,5	4,6-5,0	5,1-5,5	5,6 и бол.

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Бег 30 м (сек)</u>					
9 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
10 лет	5,8 и мен.	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4 и бол.
11 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
12 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
13 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
14 лет	4,8 и мен.	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4 и бол.
15 лет	4,5 и мен.	4,4-5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1 и бол.
16 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
17 лет	4,3 и мен.	4,4-4,8	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9 и бол.

Кроссовый бег 300/ 500 метров

Проводится в парке по пересеченной местности в спортивной обуви для бега. Количество стартующих в забеге определяется условиям проведения кросса. Мальчики и девочки 9-12 лет бегут дистанцию 300м, 13-17 лет - дистанцию 500м.

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

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Кроссовый бег - 300 м / 500м (сек)</u>					
9 лет	1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1-1.18.0	1.18.1-1.22.0	1.22.1
10 лет	1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1-1.18.0	1.18.1
11 лет	1.02.0	1.02.1-1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1
12 лет	58.0	58.1-1.02.0	1.02.1-1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1
13 лет	1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.50.0	1.50.1
14 лет	1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1
15 лет	1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1
16 лет	1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1
17 лет	1.18.0	1.18.1-1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Кроссовый бег - 300 м / 500м (сек)</u>					
9 лет	1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1-1.20.0	1.20.1-1.24.0	1.24.1
10 лет	1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1-1.20.0	1.20.1
11 лет	1.04.0	1.04.1-1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1
12 лет	1.00.0	1.00.1-1.04.0	1.04.1-1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1
13 лет	1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.48.0	1.48.1-1.54.0	1.54.1
14 лет	1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.48.0	1.48.1
15 лет	1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1
16 лет	1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1
17 лет	1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1

Прыжок в длину с места

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление

Результат: измерение дальности прыжка измеряется рулеткой.

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Прыжок в длину с места (см)</u>					
9 лет	170	156-169	141-155	131-140	130
10 лет	186	171-185	156-170	141-155	140
11 лет	196	181-195	166-180	151-165	150
12 лет	211	196-210	181-195	166-180	165
13 лет	226	211-225	196-210	181-195	180
14 лет	236	221-235	206-220	191-205	190
15 лет	251	236-250	221-235	206-220	205
16 лет	261	251-260	236- 250	221-235	220
17 лет	270	261-270	251-260	236-251	235

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Прыжок в длину с места (см)</u>					
9 лет	161	151-160	141-150	131-140	130
10 лет	171	161-170	151-160	141-150	140
11 лет	181	171-180	161-170	151-160	150
12 лет	191	181-190	171-180	161-170	160
13 лет	206	196-205	186-195	176-185	175
14 лет	221	211-220	201-210	191-200	190
15 лет	231	221-230	211-220	201-210	200
16 лет	241	231-240	221-230	211-220	210
17 лет	251	241-250	231-240	221-230	220

Наклон вперед

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

Гибкость - наклоны вперед (см.)

9-17 лет	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
<u>Мальчики-юноши</u>	+11 и ниже	От 0 до +10	От - 1 до - 10	От -11 до -20	От -21 и выше
<u>Девочки-девушки:</u>	+13 и ниже	От +5 до +12	От -5 до +4	От -6 до -15	От -16 и выше