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

Зачетные требования:

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы **(девушки)**			
			10-11 лет	**11-12 лет**	**12-13 лет**	**14-15 лет**
1	Бег 30 м, сек	**5** **4** **3**	6,0 6,2 6,4	5,8 6,0 6,4	5,6 5,8 6,0	5,0 5,2 5,4
2	Прыжок в длину с места, см	**5** **4** **3**	161 151 141	171 161 151	181 171 161	205 191 181
3	«Челночный бег» 3х10 м, сек	**5** **4** **3**	8,4 8,7 9,2	8,0 8,3 8,7	7,7 8,0 8,4	7,1 7,4 7,8
4	Кросс 300, 500 м, сек	**5** **4** **3**	72,0 75,0 78,0	68,0 71,0 74,0	1.33,0 1.35,0 1.40,0	1.28,0 1.30,0 1.35,0
5	Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамье	**5** **4** **3**	10 8 6	15 12 10	20 15 12	30 25 20
6	Лыжероллеры 5 км клас. стиль, мин	**5** **4** **3**				17.30 19.30 21.00
7	Разрядные требования			3 юн.	2 юн.	3 сп.р.

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы **(юноши)**			
			10-11 лет	**11-12 лет**	**12-13 лет**	**14-15 лет**
1	Бег 30 м, сек	**5** **4** **3**	5,8 6,0 6,3	5,6 5,8 6,0	5,3 5,5 5,8	4,7 4,9 5,1
2	Прыжок в длину с места, см	**5** **4** **3**	170 160 150	185 171 160	196 181 170	220 200 180
3	«Челночный бег» 3х10 м, сек	**5** **4** **3**	7,9 8,2 8,8	7,7 8,0 8,4	7,5 7,8 8,1	7,0 7,3 7,6
4	Кросс 300 м, 1000 м сек	**5** **4** **3**	70,0 73,0 76,0	66,0 70,0 74,0	62,0 65,0 68,0	1.33,0 1.38,0 1.43,0
5	Подтягивание (силой)	**5** **4** **3**	6 5 4	11 8 6	15 12 10	20 15 12
6	Лыжероллеры 5 км клас. стиль, мин	**5** **4** **3**				16.30 17.30 18.30
7	Разрядные требования			3 юн.	2 юн.	3 сп.р.

Необходимо набрать:

10-11 лет	- **15** баллов,
11-12 лет и 12-13 лет	- **18** баллов,
14-15 лет	- **20** баллов.

При одинаково набранных баллах у учащихся 9 – 11 лет, определяющим является результат, показанный в кроссе.

В случае равенства количества баллов у двух или более учащихся 11–15 лет, преимущество имеет поступающий, с более высокой спортивной квалификацией (спортивный разряд).

1.Бег 30 метров с высокого старта (сек.)

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 стартёра.

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

2.Прыжок в длину с места (см.).

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

Описание теста: Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Точность измерения – до 1 см. Выполняется три попытки, засчитывается наилучший результат.

.

3.Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек).

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией.

За каждой чертой 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. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

4.Подтягивания в висе на перекладине.

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 повторений.

5.Сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке.

Проводится в зале.

Описание теста: Руки стоят параллельно на скамейке, ноги находятся на полу. 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 неодновременного отжимания руками счет прекращается.

Результат: Оценивается количество повторений.