«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МБУДО ДЮСШ № 4
от 03.09.2019 № 142

Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения по дзюдо

№	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1
3	Прыжок в длину с места	90	89	88	87	86	70	69	68	67	66
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке	14	13	12	11	10	16	15	14	13	12

*для зачисления необходимо набрать не менее – 60 баллов

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МБУДО ДЮСШ № 4
от 03.09.2019 № 142

Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Бег на 30 м	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6
2	Прыжок в длину с места	115	110	107	105	100	110	107	105	100	95
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	8	7	6	5	4	10	9	8	7	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	6	5	4	3	4	3	2	1	1
5	Челночный бег 3х10 м	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
6	Наклон вперед из седа ноги вместе (держать 3 сек)	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки выпрямлены вперед	Полная «складка»: Удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги слегка согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки выпрямлены вперед	Полная «складка»: Удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги слегка согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты

*для зачисления необходимо набрать не менее – 60 баллов

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МБУДО ДЮСШ № 4
от 03.09.2019 № 142

Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения по спортивной (греко-римской) борьбе

№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка		
		3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	7	10
3	Прыжок в длину с места	110	120	140
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке	8	9	10
5	Подъем туловища лежа на спине (раз)	5	7	10
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,2	9,0	8,8

*для зачисления необходимо набрать не менее – 9 баллов

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МБУДО ДЮСШ № 4
от 03.09.2019 № 142

Тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Фиксация положения 5 счетов	"5" – ладони прижаты к полу, колени прямые "4" – пальцы рук прижаты к полу, колени прямые "3" – кончики пальцев касаются пола, колени прямые "2" – пальцы от пола на 5 см, колени прямые "1" – пальцы рук от пола более чем на 5 см
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание пятками лба "4" – касание пальцами ног лба "3" – касание пальцами ног макушки головы "2" – касание пальцами ног затылка При выполнении движения колени обязательно вместе "1" – касание пальцами ног затылка с разведенными коленями
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе. Выкрут прямых рук вперед-назад.	Расстояние между кистями рук "5" – менее 35 см "4" – 35-45 см "3" – 46-55 см "2" – 56-65 см "1" – более 65 см
Гибкость	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	"5" – касание грудью пола "4" - до 5 см от пола "3" - 6-10 см "2" – 10-15 см "1" – более 15 см
Гибкость	И.П. – стоя боком к опоре, держась рукой за опору. Поднять ногу вперед на опору и удерживать ее, стоя на прямой ноге	"5" - 110° "4" - 100° "3" - 90° "2" - 80° "1" - 70° Выполнять с обеих ног
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 3 секунды "2" – 2 секунды "1" – 1 секунда Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.