

Протокол индивидуального отбора в МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» по видам спорта
дзюдо и самбо

(фамилия, имя, год рождения тестируемого)

Шкала оценок выполнения упражнений представлена в данной таблице.

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы	Результат тестируемого
			мальчики	девочки		
1	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, секунд	10 с и более	8 с и более	5	
			9 с	7 с	4	
			8 с и менее	6 с и менее	3	
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	4 раза и более	3 раза и более	5	
			3 раза	2 раза	4	
			2 раза	1 раз	3	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	90 см и более	70 см и более	5	
			80 см	60 см	4	
			70 см и менее	50 см и менее	3	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)				

Примечание: Результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать, как 0 баллов. В зачет идут результаты 4 тестов по каждой специализации, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: 20-17 баллов;

Хорошо: 16-14 баллов;

Удовлетворительно: 13-9 баллов;

Неудовлетворительно: ниже 9 баллов.

Протокол индивидуального отбора в МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» по виду спорта
волейбол

(фамилия, имя, год рождения тестируемого)

Шкала оценок выполнения упражнений представлена в данной таблице.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы	Результат тестируемого
			мальчики	девочки		
1	Быстрота	Бег 30 м, секунды	5,1 с и меньше	5,7 с и меньше	5	
			5,5 с	6 с	4	
			6 с и больше	6,3 с и больше	3	
		Челночный бег 5х6 м, секунды	11 с и меньше	11,5 с и меньше	5	
			11,3 с	11,8 с	4	
			11,6 с и больше	12,1 с и больше	3	
2	Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, метры	12,5 м и больше	12 м и больше	5	
			12,3 м	11,7 м	4	
			12 м и меньше	11,4 м и меньше	3	
3	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, метры	210 см и больше	190 см и больше	5	
			180 см	160 см	4	
			150 см и меньше	130 см и меньше	3	
		Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	54 см и больше	46 см и больше	5	
			51 см	43 см	4	
			48 см и меньше	40 см и меньше	3	

Примечание: Результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать, как 0 баллов. В зачет идут результаты 3 тестов по каждой специализации, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: 20-17 баллов;

Хорошо: 16-14 баллов;

Удовлетворительно: 13-9 баллов;

Неудовлетворительно: ниже 9 баллов.