

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ДО ВО «СДЮСШОР №32»

А.М. Зенин

«27» июня 2017г.



**Тесты для индивидуального отбора поступающих на обучение по
дополнительным предпрофессиональным программам
(мальчики и девочки 8-12 лет).**

Вид спорта «Самбо»

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			1(бал)	2 (балла)	3 балла)	1(бал)	2 (балла)	3 (балла)
1	Координационн ые	Челночный бег 3*10м, с	10.0	9.5	9.0	10.6	10.2	9.8
2	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130	150	100	120	130
3	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	5	10	15	5	7	10
4	Силовые	Подтягивание на высокой (мальчики), низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	1	2	3 и выше	4 и ниже	6	8 и выше
5	Гибкость	Гимнастический мост (из положения лёжа на спине)	Руки и ноги полностью согнуты	Незначите льное сгибание рук и ног	Руки и ноги полностью выпрямле ны	Руки и ноги полностью согнуты	Незначит ельное сгибание рук и ног	Руки и ноги полностью выпрямлены

**Зачисление в школу проводится в соответствии со списком-рейтингом
(минимальный проходной балл – 5) на основании решения приемной комиссии.**