


муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа

692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул. Заводская, 2.

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО
 А.И. Воронин
Приказ 31.9 от 1.09.2020 г.

Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «самбо»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|-------------------------------------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Весовая категория 26,29,31,34,38кг | | | | | | | |
| Быстрота | Бег на 60м (11,8-12,2с) | 11,3 | 11,6 | 11,8 | 11,9 | 12,0 | 12,2 |
| Выносливость | Бег 500м (2,05/2,25м.) | 1,50 | 2,00 | 2,05 | 2,10 | 2,20 | 2,25 |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине высокой 2раза/ низкой 7р | 5 | 3 | 2 | /15 | /10 | /7 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине за 11с (10/8р) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (10/5р) | 15 | 12 | 10 | 10 | 7 | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (130/125см) | 140 | 135 | 130 | 135 | 130 | 125 |
| Весовая категория 37,40,42,43,46,50 | | | | | | | |
| Быстрота | Бег на 60м (11,6-12,с) | 11,0 | 11,4 | 11,6 | 11,6 | 11,8 | 12,0 |
| Выносливость | Бег 500м (2,15/2,35м.) | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,25 | 2,30 | 2,35 |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине высокой 2раза/ низкой 7р | 5 | 3 | 2 | /15 | /10 | /7 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине за 12с (10/8р) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (9/5р) | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (130/125см) | 140 | 135 | 130 | 135 | 130 | 125 |


На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 10-12 лет желающие заниматься борьбой самбо, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 18 баллов (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по самбо Приложение №5 (Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015г. № 932)

муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа

692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул. Заводская, 2.

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО

А.И. Воронин
Приказ 31-а от 1.09.20

Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «каратэ»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------|--|----------|-----|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на 30м (6,9/7,2) с. | 5,8 | 6,4 | 6,9 | 6,0 | 6,5 | 7,2 |
| Координация | Челночный бег 3*10м (10.4/10,9) | 9,5 | 10 | 10,4 | 10 | 10,5 | 10,9 |
| Сила | Подтягивание на перекладине высокой 2раза/ низкой 4р. | 6 | 4 | 2 | /12 | /8 | /4 |
| | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (7/4) | 15 | 10 | 7 | 10 | 7 | 4 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине за 30с (20/15р) | 25 | 23 | 20 | 20 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (115/110) | 150 | 130 | 115 | 130 | 120 | 110 |
| | Прыжки через скакалку за 60с 90/85 раз | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 85 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами касание пола пальцами рук | | | | | | |


На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 7-10 лет желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 21 балла (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по каратэ приказ Минспорта №813 от 20.09.2017

муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа

692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул.Заводская, 2.

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО
 А.И.Воронин
Приказ 31-а от 1.09.20

Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «бокс»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------|--|----------|------|-----|---------|------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на 30м (5,4с) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,2 | 5,3 | 5,4 |
| Выносливость | Бег 3000м (15мин) | 14 | 14,5 | 15 | 14 | 14,5 | 15 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине браз | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (35р) | 45 | 40 | 35 | 40 | 37 | 35 |
| | Подъем ног к перекладине не менее 6 раз | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (180см) | 190 | 185 | 180 | 185 | 182 | 180 |
| | Бросок набивного мяча 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м. слабой не менее 4м.) | 10/8 | 8/6 | 6/4 | 8/6 | 7/5 | 6/4 |


На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 10-12 лет желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 21 балла (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по боксу Приложение №5
(Приказ Мин спорта РФ от 16 апреля 2018г. № 348)

муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа

692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул.Заводская, 2.

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО
 А.И. Воронин
Приказ 31-2 от 1.09.20

Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «баскетбол»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на 20м (4,5/4,7) | 4,0 | 4,2 | 4,5 | 4,3 | 4,4 | 4,7 |
| | Скоростное ведение мяча 20м.(11,0/11,4) | 10,5 | 10,8 | 11,0 | 10,5 | 11,0 | 11,4 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (130/115 см) | 150 | 140 | 130 | 145 | 130 | 115 |
| | Прыжок вверх со взмахом руками не менее (24/20) см | 45 | 30 | 24 | 30 | 25 | 20 |


На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 8-10 лет желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 12 баллов (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по баскетболу Приложение №5
(Приказ Минспорта РФ от 10.04.2013г.№114)

муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа

692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул.Заводская, 2.

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08» 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО
 А.И.Воронин
Приказ 31-а от 1-09-20

Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «дзюдо»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------|--|----------|-----|----|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Координация | Челночный бег 3*10м (10/10,5с) | 9,0 | 9,5 | 10 | 9,7 | 10,2 | 10,5 |
| | Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения 10/8 с | 18 | 13 | 10 | 15 | 12 | 8 |
| Сила | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (4/3р) | 10 | 7 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (90/70см) | 130 | 110 | 90 | 110 | 90 | 70 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола руками) | | | | | | |


На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 7-10 лет желающие заниматься борьбой дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 15 баллов (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по дзюдо
(Приказ Минспорта РФ от 21.08.2017г №767)

**муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Ливадия»
Находкинского городского округа**

**692953, Российская Федерация, Приморский край, г. Находка, п. Ливадия,
ул.Заводская, 2.**

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол № 1
«31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ СШ
«Ливадия» НГО
 А.И.Воронин
Приказ 31-а от 1.09.20

**Тесты для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение по
программе спортивной подготовки «каратэ киокусинкай»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------------------------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные качества | Бег на 30м (6,5/6,7с) | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,3 | 6,5 | 6,7 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 5/4мин. | 6,0 | 5,3 | 5 | 5,0 | 4,30 | 4 |
| Координация | Челночный бег 3*10м (10,4/10,9с) | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,7 | 10,9 |
| Сила | Подтягивание на перекладине высокой 2раза/ 1 раз | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7/4 | 12 | 9 | 7 | 8 | 6 | 4 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (8/7 раз) | 15 | 10 | 8 | 15 | 10 | 7 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (115/110см) | 125 | 120 | 115 | 120 | 115 | 110 |

На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 7-10 лет желающие заниматься каратэ киокусинкай, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие приемные нормативы (тесты) и набравшие не менее 21 балла (по 5-ти бальной системе)

Тесты разработаны на основании ФССП по каратэ киокусинкай Приказ Минспорта России от 16.02.2015г. № 138