

ПЕРЕЧЕНЬ

вступительных испытаний, критерии оценки результатов поступающих
2020 года рождения на спортивно-оздоровительный этап в СШ
на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) 2026-2027 гг.

При проведении тестирования используются следующие вступительные испытания:

- комплексный тест на уровень развития координационных качеств с гимнастической скамьей;
- наклон вниз, стоя на скамье (на уровень развития гибкости);
- тест на определение уровня развития сложной сенсомоторной реакции;
- комплексный тест на уровень развития ловкости с теннисным мячом;
- прыжок в длину с места из низкого приседа;
- бег 20 м.

Результаты тестирования оцениваются по 5-тибалльной шкале. Баллы выставляются от «1» до «5» включительно после проведения тестирования среди всех поступающих, где «1» – наихудший (низкий) результат, «5» – наилучший (высокий) результат.

Комплексный тест на уровень развития координационных качеств с гимнастической скамьей

Выполняется в условиях спортивного зала или на ровной поверхности без учета времени. Учитывается количество ошибок при выполнении. Инвентарь – гимнастическая скамья, гимнастические маты.

1. Задание 1 – Тестируемый встает на скамью вдоль, разводит руки в стороны, принимает положение сначала на одной ноге и удерживает положение с закрытыми глазами в течение 5-10 секунд, затем то же на другой ноге. Ошибка – потеря равновесия, падение.

2. Задание 2 – Проход по скамье на носках с разведенными в стороны руками (без учета времени). Ошибки – потеря равновесия, падение.

3. Задание 3 – Соскок со скамьи на мат с последующим удержанием баланса. Ошибки – потеря равновесия, падение.

Результат определяется по количеству ошибок, где «5» баллов – 0 ошибок; «4» балла – 1-2 ошибки; «3» балла – 3 ошибки; «2» балла – 4 ошибки; «1» балл – 5 и более ошибок.

Наклон вниз, стоя на скамье (тест на уровень развития гибкости): выполняется поступающим наклон вниз, стоя прямыми ногами (без сгибания в коленных суставах) на гимнастической скамье. Результат определяется по низшей точке (двум средним пальцам ладоней) поступающего в сантиметрах.

Тест на определение уровня развития сложной сенсомоторной реакции

На ограниченном пространстве поступающий за меньшее количество времени должен собрать 3 предмета одного цвета, расположенных на расстоянии 3 м от линии старта. За один забег принимается 1 предмет (всего выполняется 3 забега – по аналогии с «челночным» бегом). Тест выполняется по установленному ответственным за прием теста сигналу, после которого тестируемый с максимальной скоростью добегают до предметов, расположенных на расстоянии 3 м, подбирает один из предметов определенного цвета, возвращается с ним, опускает его, заступая за линию старта. Сигнал старта и цвет предметов, необходимых собрать, устанавливаются ответственным за прием теста и сообщаются поступающему заранее до старта. Результат определяется в секундах с точностью до 0,1 с.

Ловкость (с мячом)

Выполняется в условиях спортивного зала или на ровной поверхности без учета времени. Учитывается количество ошибок при выполнении. Инвентарь – стандартный гандбольный мяч.

1. Задание 1 – подкинуть мяч выше головы и поймать двумя руками. Ошибка – не поймал, сход с места.

2. Задание 2 – подкинуть мяч выше головы и поймать двумя руками после удара мяча об пол. Ошибки – не поймал, сход с места.

3. Задание 3 – выполняется на расстоянии в 1,5 м от стены; выполняется бросок мяча двумя руками снизу об стенку и последующая ловля мяча двумя руками без касания пола. Ошибки – не поймал, сход с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Бег 20 м

Проводится в спортивном зале с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 1 человеку.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 1 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Прием осуществляется при наборе среднего балла «3,5» и в соответствии с ранжированием от большего к меньшему показанных поступающими результатов и набранными баллами первых 10 человек.

Генеральный директор
АНО «ХК «Салават Юлаев»

Р.Р. Баширов

МЕТОДИКА

расчета баллов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения поступающих 2020 года рождения в учебно-тренировочном году (спортивном сезоне) 2026-2027 гг.

№ п/п	Наименование теста	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 20 м (с)	до 4,65	4,84-5,04	5,09-5,3	5,37-6,03	6,18 и больше
2.	Сложная сенсомоторная реакция (челночный бег 6 х 3м) (с)	до 11.99	12,0-13,99	14,0-15,99	16,0-18,99	19,0 и больше
3.	Прыжок в длину (см)	до 120	115-110	105-100	95-90	80 и меньше
4.	Наклоны стоя на скамье (см)	до 9	8-7	6-4	3-1	0
5.	Комплексный тест на ловкость (количество ошибок)	0	1	2	3	4
6.	Комплексный тест на координацию на скамье (количество ошибок)	0	1	2	3	4

Генеральный директор
АНО «ХК «Салават Юлаев»

Р.Р. Баширов