

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
 № 8 «Локомотив»  
 А.С.Мешавкин  
 «12» мая 2017 г.

**Вступительные испытания для зачисления  
 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе  
 лыжные гонки**

№ п/п	Виды нормативов	оценка					
		мальчики			девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 60м (сек)	11.7-12.0	10.6-11.6	10.5 и менее	12.4-12.9	11.1-12.3	11.0 и менее
2.	Прыжок в длину с места (см)	130-139	140-159	160 и более	125-131	130-149	150 и более
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3-4	5 и более	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	-	-	-	7	8-13	14 и более

**Описание контрольных упражнений( тесты):**

**Бег 60 метров**

Техника выполнения: по команде «На старт!» участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит по своей дорожке. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому поступающему дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.

**Прыжки в длину с места**

Техника выполнения: На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает

вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Каждому поступающему даётся 3 попытки. Лучший результат идет в зачет. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения

**Подтягивание из виса на высокой перекладине ( для мальчиков).**

Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Тестируемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 сек, продолжает выполнение (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток и результат вносится в протокол.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола)(для девочек).**

Техника выполнения : Принять упор лёжа, тело должно быть прямым и нагрузка направлена на руки. Руки должны быть выпрямлены и на ширине плеч. При отжимании подбородок должен коснуться пола, спина должна быть прямой и живот не должен касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных попыток и результат вносится в протокол.