

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

№ 8 «Локомотив»

А.С.Мешавкин

«12» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Вступительные испытания для зачисления  
на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе  
самбо**

№ п/п	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 60 м (сек)	11.7-12.0	10.6-11.6	10.5	12.4-12.9	11.1-12.3	11.0
2	Прыжок в длину с места (см)	130-139	140-159	160	125-131	130-149	150
3	Приседания (кол-во раз)	50-55	56-61	62 и более	37-42	43-48	49 и более
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5-7	8-11	12 и более	4-5	6-7	8 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.

### **Приседания**

#### **Техника выполнения:**

Встать в исходное положение, при котором ноги находятся на ширине плеч, либо чуть шире. Затем потихоньку сгибая ноги в коленях и держа при этом спину прямо, присесть. Спину держать прямой. Руки во время выполнения можно выставлять вперед, либо убрать за голову. Засчитывается количество правильно выполненных попыток и результат вносится в протокол.

### **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола)**

**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.