

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 № 8 «Локомотив»
 А.С.Мешавкин
 «27» апреля 2018 года

**Вступительные испытания для зачисления
 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
 по лыжным гонкам**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	оценка					
		мальчики			девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 60 м (сек)	11.9 и менее	11.5 и менее	10.4 и менее	12.4 и менее	12.0 и менее	10.8 и менее
2.	Бег на 100 м (сек)	6.10 и менее	5.30 и менее	4.50 и менее	6.30 и менее	6.20 и менее	5.10 и менее
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130 и более	140 и более	160 и более	120 и более	130 и более	150 и более
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3 и более	4 и более	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	-	-	-	7	8-13	14 и более

Описание контрольных упражнений (тестов):

Бег 60, 100 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.

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.

Для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения по результатам индивидуального отбора, поступающему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам необходимо набрать сумму баллов не менее 8 баллов.