



ТЕСТЫ

вступительных приемных испытаний на обучение по предпрофессиональной программе Фигурное катание:

1.Прыжок в длину с места: выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

2.Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): тестируемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

3.Наклон: гибкость позвоночника. Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе.

4.Скручивание корпуса: скручивание корпуса, без смещения ног. Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками (вправо, влево).

5.Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция.

6.Проба Ромберга: тестируемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.

Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
девушки			
1.Прыжок в длину с места	2	5	75
		4	73
		3	72
		2	71
		1	70
2.Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	1	5	10 и более раз
		4	9
		3	8
		2	7
		1	6 и менее раз
3.Наклон	1	5	Головой касается коленей ног
		4	Не достает головой коленей ног
		2	Не достает кончиками пальцев до пола
4.Скручивание корпуса	1	5	Вращение вправо, влево более 90 градусов
		4	Вращение вправо, влево менее чем 90 градусов
		2	Корпус мало скручивается
5.Выворотность стоп	1	5	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх
		4	Стоит на всей ступне, но не может поднять пальцы ног вверх
		2	Опирается на большой палец ног, ступни несколько свернуть внутрь
6.Проба Ромберга	1	5	Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.
		4	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание
		2	Неустойчивое положение тела. Резкое отклонение тела в ту или другую сторону.
юноши			
1.Прыжок в длину с места	2	5	77
		4	74
		3	73
		2	72
		1	71
2.Подъем туловища в прямой сед (количество раз за 30 сек.)	1	5	15 и более раз
		4	12
		3	11
		2	10
		1	9 и менее раз

3.Наклон	1	5	Головой касается коленей ног
		4	Не достает головой коленей ног. Но достает ладонями пола
		2	Не достает кончиками пальцев до пола
4.Скручивание корпуса	1	5	Вращение вправо, влево более 90 градусов
		4	Вращение вправо, влево менее чем 90 градусов
		2	Корпус мало скручивается
5.Выворотность стоп	1	5	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх
		4	Стоит на всей ступне, но не может поднять пальцы ног вверх
		2	Опирается на большой палец ног, ступни несколько свернуть внутрь
6.Проба Ромберга	1	5	Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.
		4	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание
		2	Неустойчивое положение тела. Резкое отклонение тела в ту или другую сторону.

Для приема на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках» необходимо набрать не менее 24 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель

Косарева И.М.

Хоккей с шайбой:

1.Бег на 20 м с высокого старта: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество участников в забеге определяются условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2.Прыжок в длину с места: выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: и.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Тестируемый выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда тестируемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4.Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): тестируемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
1.Бег на 20 м с высокого старта	1	5	4.88
		4	4.90
		3	4.95
		2	4.98
		1	5.0
2.Прыжок в длину с места	2	5	110
		4	100
		3	90
		2	85
		1	80
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5	17
		4	15
		3	13
		2	11
		1	10
4.Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.)	1	5	15 и более раз
		4	12
		3	11
		2	10
		1	9 и менее раз

Для приема на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей с шайбой» необходимо набрать не менее 16 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель

Шумов Н.В.