


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Председатель приемной комиссии,  
 директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС  
 С.Д. Потехин  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

### ТЕСТЫ

вступительных (приемных) испытаний на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

#### Фигурное катание на коньках:

**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	Девушки	Юноши	Требования к выполнению
1.Прыжок в длину с места	2	5	75	77	
		4	73	74	
		3	72	73	
		2	71	72	
		1	70	71	
2.Подъем туловища (количество раз за 30 сек.)	2	5	10 и более раз	15 и более раз	
		4	9	12	
		3	8	11	
		2	7	10	
		1	6 и менее раз	9 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 гр.
		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 дополнительной предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках» необходимо набрать не менее 24 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель

  
 И.М. Косарева


  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Председатель приемной комиссии,  
 директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС  
 С.Д. Потехин  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## ТЕСТЫ

вступительных (приемных) испытаний на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

### 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 (количество 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 дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей с шайбой» необходимо набрать не менее 16 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель



Кислицын С.А.,  
Шумов Н.В.