

Приложение № 1  
к Положению об особенностях проведения набора  
(индивидуального отбора)



**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ ДО  
ДОСШ «Автомобилист»  
**О. А. Зайков**

2017г.

Сведения о системе оценок

***Физическая подготовка***

Тесты		Возраст		
		8-9 лет		
		Удовл. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	24	31	35
2	Прыжки в длину с места (см)	155	166	172
3	Бег 60 м (сек)	11,4	11,1	10,9
<b><i>Специальная подготовка</i></b>				
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек)	7,3	7,1	6,9
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)	9,9	9,5	9,2
3	Челночный бег на коньках 9 м x 6 (сек)	19,7	19,1	18,6
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,6	14,8	14,0
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,8	16,2	15,7
6	Разница в тестах	2,06	1,45	0,84

Мах балл - 45

**Физическая подготовка**

Тесты		Возраст						
		11-12						
		1 очень низкий	2 низкий	3 ниже среднего	4 средний	5 выше среднего	6 высокий	7 очень высокий
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	8	9	11	13
2	Прыжок в длину с места (см)	153	169	177	185	193	201	217
3	Бег 60 м (сек)	10,7	10,12	9,83	9,54	9,25	96	8,38
4	Бег на 300 м	58,9	56,8	55,8	54,7	53,7	52,6	50,5
5	бег на 3000 м	15,24	14,36	14,12	13,48	13,24	13,0	12,12
6	Поднимание туловища	28	34	38	41	44	48	54
<b>Специальная подготовка</b>								
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек)	6,7	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,3
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)	9,4	8,9	8,6	8,4	8,2	7,9	7,4
3	Челночный бег на коньках 18 м x 12 (сек)	62,8	60,1	58,7	57,3	55,9	54,6	51,8
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	31,9	30,1	29,2	28,3	27,4	26,5	24,7
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	34,6	32,4	31,3	30,2	29,1	28,0	25,8
6	Разница в тестах	3,6	2,71	2,27	1,82	1,38	0,93	0,04

Мах балл - 84