



**«Утверждаю»**

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ «Автомобилист»

**О.А. Зайков**

«10» июля 2015г.

Сведения о системе оценок,  
применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих

### **Физическая подготовка**

| Тесты   | Возраст               |                     |                     |                                |
|---|-----------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
|   | 8-9 лет               |                     |                     |                                |
|   | Отлично<br>(5 баллов) | Хорошо<br>(4 балла) | Удовл.<br>(3 балла) | До оценки удовл.<br>(0 баллов) |
| 1 Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)                         | 35                    | 34                  | 31                  |                                |
| 2 Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 35                    | 30                  | 25                  |                                |
| 3 Прыжки в длину с места (см)                                 | 172                   | 166                 | 155                 |                                |
| 4 Бег 60 м (сек)  | 10,9                  | 11,1                | 11,4                |                                |

### **Специальная подготовка**

|  |      |      |      |  |
|--|------|------|------|--|
| 1 Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек)                                       | 6,9  | 7,1  | 7,3  |  |
| 2 Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)                                      | 9,2  | 9,5  | 9,9  |  |
| 3 Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)                                       | 18,6 | 19,1 | 19,7 |  |
| 4 Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)                                     | 14,0 | 14,8 | 15,6 |  |
| 5 Слаломный бег с ведением шайбы (сек)   | 15,7 | 16,2 | 16,8 |  |
| 6 Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 0,84 | 1,45 | 2,06 |  |