

СОГЛАСОВАНО:

Решением педагогического совета  
МАУ ДО СШ спортивных  
единоборств  
Протокол №\_\_ от 07 марта 2023г.



МАУ ДО СШ  
О.А. Придава  
от \_\_ марта 2023г.

**Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих, система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора**

При проведении индивидуального отбора выявляются способности поступающих в области физической культуры и спорта, а также их психологические особенности.

**Вступительные испытания по видам спорта  
ТХЭКВОНДО**

Направленность	Название норматива	Результат
Нормативы для оценки силовых качеств	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18 раз - 5 баллов 15 раз - 4 балла 12 раз - 3 балла
	2. Выпрыгивания из упора присев.	25 раз - 5 баллов 20 раз - 4 балла 15 раз - 3 балла
	3. Подтягивание в висе.	5 раз - 5 баллов 3 раза - 4 балла 2 раза - 3 балла
	4. И.п.- вис на перекладине. Выполнить подъём прямых ног до касания перекладины над головой.	5 раз - 5 баллов 4 раза - 4 балла 3 раза - 3 балла
Норматив для оценки скоростно-силовых качеств	5. Прыжок в длину с места.	180 см. - 5 баллов 170 см. - 4 балла 160 см. - 3 балла
<b>Проходной балл по сумме нормативов</b>		<b>15 баллов</b>

**ДЗЮДО**

Направленность	Название норматива	Результат
Нормативы для оценки силовых качеств	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18 раз - 5 баллов 15 раз - 4 балла 12 раз - 3 балла
	2. Выпрыгивания из упора присев.	25 раз - 5 баллов 20 раз - 4 балла 15 раз - 3 балла
	3. Подтягивание в висе.	5 раз - 5 баллов 3 раза - 4 балла 2 раза - 3 балла
	4. И.п.- вис на перекладине. Выполнить подъём прямых ног до касания перекладины над головой.	5 раз - 5 баллов 4 раза - 4 балла 3 раза - 3 балла
Норматив	5. Прыжок в длину с места.	180 см. - 5 баллов

Направленность	Название норматива	Результат
для оценки скоростно-силовых качеств		170 см. - 4 балла
		160 см.- 3 балла
<b>Проходной балл по сумме нормативов</b>		<b>15 баллов</b>

### КАРАТЭ

Направленность	Название норматива	Результат
Нормативы для оценки силовых качеств	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18 раз - 5 баллов 15 раз - 4 балла 12 раз - 3 балла
	2. Выпрыгивания из упора присев.	25 раз - 5 баллов 20 раз - 4 балла 15 раз - 3 балла
	3. Подтягивание в висе.	5 раз - 5 баллов 3 раза - 4 балла 2 раза - 3 балла
	4. И.п.- вис на перекладине. Выполнить подъём прямых ног до касания перекладины над головой.	5 раз - 5 баллов 4 раза - 4 балла 3 раза - 3 балла
Норматив для оценки скоростно-силовых качеств	5. Прыжок в длину с места.	180 см. - 5 баллов 170 см. - 4 балла 160 см.- 3 балла
<b>Проходной балл по сумме нормативов</b>		<b>15 баллов</b>

- для зачисления в спортивную школу необходимо набрать проходной балл.