

## ПЕРЕЧЕНЬ

вступительных испытаний, критерии оценки результатов, поступающих 2019-2020 гг. рождения на спортивно-оздоровительный этап в АНО «Школа фигурного катания на коньках» на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) 2025-2026 гг.

При проведении тестирования используются следующие вступительные испытания:

- комплексный тест на уровень развития психологических качеств;
- комплексный тест на уровень развития координационных качеств с гимнастической скамьей;
- наклон вниз, стоя на скамье (на уровень развития гибкости);
- тест на определение уровня развития сложной сенсомоторной реакции;
- комплексный тест на уровень развития ловкости с теннисным мячом;
- прыжок в длину с места из низкого приседа;
- бег 20 м;
- комплексный тест на мышечную силу.

Результаты тестирования оцениваются по 5-ти балльной шкале. Баллы выставляются от «1» до «5» включительно после проведения тестирования среди всех поступающих, где «1» – наихудший (низкий) результат, «5» – наилучший (высокий) результат.

Комплексный тест на уровень развития психологических качеств проводится педагогом-психологом для определения уровня быстроты мышления (латентного периода принятия решения), способности к работе в команде, готовности к рискованным действиям, лидерских качеств, скорости реакции на сигналы, динамичности нервной деятельности. Тест является пройденным при определении уровня развития вышеназванных психологических качеств не ниже среднего и выставления оценки не ниже «3».

При отсутствии положительного психологического заключения средний балл тестирования по общей физической подготовке не учитывается.

### **Комплексный тест на уровень развития координационных качеств с гимнастической скамьей.**

Выполняется в условиях спортивного зала или на ровной поверхности без учета времени. Учитывается количество ошибок при выполнении. Инвентарь – гимнастическая скамья, гимнастические маты.

1. Задание 1 – Тестируемый встает на скамью вдоль, разводит руки в стороны, принимает положение сначала на одной ноге и удерживает положение с закрытыми глазами в течение 5-10 секунд, затем то же на другой ноге. Ошибка – потеря равновесия, падение.

2. Задание 2 – Проход по скамье на носках с разведенными в стороны руками (без учета времени). Ошибки – потеря равновесия, падение.

3. Задание 3 – Соскок со скамьи на мат с последующим удержанием баланса. Ошибки – потеря равновесия, падение.

Результат определяется по количеству ошибок, где «5» баллов – 0 ошибок; «4» балла – 1-2 ошибки; «3» балла – 3 ошибки; «2» балла – 4 ошибки; «1» балл – 5 и более ошибок.

**Наклон вниз, стоя на скамье (тест на уровень развития гибкости):** выполняется поступающим наклон вниз, стоя прямыми ногами (без сгибания в коленных суставах) на гимнастической скамье. Результат определяется по нижней точке (двум средним пальцам ладоней) поступающего в сантиметрах.

#### **Тест на определение уровня развития сложной сенсомоторной реакции**

На ограниченном пространстве поступающий за меньшее количество времени должен собрать 3 предмета одного цвета, расположенных на расстоянии 3 м от линии старта. За один забег принимается 1 предмет (всего выполняется 3 забега – по аналогии с «челночным» бегом). Тест выполняется по установленному ответственному за прием теста сигналу, после которого тестируемый с максимальной скоростью добегают до предметов, расположенных на расстоянии 3 м, подбирает один из предметов определенного цвета, возвращается с ним, опускает его, заступая за линию старта. Сигнал старта и цвет предметов, необходимых собрать, устанавливаются ответственным за прием теста и сообщаются поступающему заранее до старта. Результат определяется в секундах с точностью до 0,1 с.

#### **Ловкость (с мячом)**

Выполняется в условиях спортивного зала или на ровной поверхности без учета времени. Учитывается количество ошибок при выполнении. Инвентарь – стандартный гандбольный мяч.

1. Задание 1 – подкинуть мяч выше головы и поймать двумя руками. Ошибка – не поймал, сход с места.

2. Задание 2 – подкинуть мяч выше головы и поймать двумя руками после удара мяча об пол. Ошибки – не поймал, сход с места.

3. Задание 3 – выполняется на расстоянии в 1,5 м от стены; выполняется бросок мяча двумя руками снизу об стенку и последующая ловля мяча двумя руками без касания пола. Ошибки – не поймал, сход с места.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Бег 20 м**

Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 1 человеку.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 1 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

**Комплексный тест на мышечную силу:** включает выполнение приседаний, выпадов на одну ногу, «планки»/удержание веса собственного тела в упоре лежа, отжиманий от пола из упора лежа, ловлю и броски теннисного мяча, в том числе с ударом об пол, выполнение наклонов, стоя на одной ноге, визуальное определение телосложения и антропометрических данных (соотношение длины рук, ног к туловищу). Тест выполняется по соответствующим командам тренера. Критерии оценивания: общая сила тела, суставная гибкость, внимание, умение повторять, телосложение. За каждый критерий выставляется «1» балл. При наличии и развитости всех критериев выставляется «5» баллов, при отсутствии или недостаточной развитости одного критерия выставляется «4» балла, при отсутствии или недостаточной развитости двух критериев выставляется «3» балла, при отсутствии или недостаточной развитости трех критериев выставляется «2» балла, при отсутствии или недостаточной развитости четырех и более критериев выставляется «1» балл.

Прием осуществляется при наборе среднего балла «2,0» и соответствующем положительном психологическом заключении в соответствии с ранжированием от большего к меньшему показанных поступающими результатов и набранными баллами первых 100 человек.

Директор  
АНО «Школа фигурного  
катания на коньках



Тыртышная У.Н.

## МЕТОДИКА

расчета баллов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап 1-го и 2-го лет обучения поступающих 2019-2020 гг. рождения в учебно-тренировочном году (спортивном сезоне) 2025-2026 гг.

№ п/п	Наименование теста	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 20 м (с)	до 4,65	4,84-5,04	5,09-5,3	5,37-6,03	6,18 и больше
2.	Сложная сенсомоторная реакция (челночный бег 6 x 3м) (с)	до 11.99	12,0-13,99	14,0-15,99	16,0-18,99	19,0 и больше
3.	Прыжок в длину (см)	до 120	115-110	105-100	95-90	80 и меньше
4.	Наклоны стоя на скамье (см)	до 9	8-7	6-4	3-1	0
5.	Комплексный тест на ловкость (количество ошибок)	0	1	2	3	4
6.	Комплексный тест на координацию на скамье (количество ошибок)	0	1	2	3	4

Директор  
АНО «Школа фигурного катания на коньках»



Тыртышная У.Н.