

**Тесты для индивидуального отбора при зачислении в отделение  
ДЗЮДО на этапе начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения(тесты)</b>
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 5с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	1. Прыжок в длину с места (не менее 140 см) 2. Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) 3. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (не более 4 мин)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	1. Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3*10 (не более 9с)

**Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 30 баллов и выше является приемлемой. Оценивание проводится по пятибальной шкале.**

<b>Уровень физических качеств</b>	<b>Отличный</b>	<b>Хороший</b>	<b>Удовлетворительный</b>	<b>Плохой</b>	<b>Неудовлет.</b>
<b>Сумма баллов (10 тестов)</b>	39 и более	34-38	30-33	24-29	23 и менее

**Таблица оценок тестирования**

Контрольные упражнения	Результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м	4.5	4.7	5.0	5.2	5.5
Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	135	130
Подтягивание на перекладине за 20с	6	5	4	3	2
Подъем туловища, лежа на спине за 20с	14	11	8	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	8	7	6	4	2
Бег 800 м	3 мин 45с	3 мин 50с	4 мин	4 мин 10с	4 мин 20 с
Подтягивание на перекладине	10	8	6	4	2
Подъем туловища, лежа на спине	20	15	10	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	16	15	12	8
Челночный бег 3*10 (с)	8.5	8.7	9	9.3	9.6