

## Приложение № 2

к Правилам приема в ДЮСШ «Белая ладья»

### Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в ДЮСШ «Белая ладья»

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне сложности по предпрофессиональной программе по игровому виду спорта «Шахматы»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленном уровне сложности по предпрофессиональной программе по игровому виду спорта «Шахматы»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень сложности по предпрофессиональной программе по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнение	Пол	Минимальные требования к выполнению					
			БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6
1.	Бег 60м, сек	м	11,6	11,2	10,6	10,4	10,2	9,6
		д	12,5	12,2	11,8	11,6	11,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места, см	м	140	145	150	155	160	170
		д	130	135	140	145	150	160
3.	Подъем туловища в положении лежа за 1 мин, раз	м	10	12	15	20	25	30
		д	8	9	10	15	20	25
4.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	12	15	18	20	25
		д	5	7	9	12	15	18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнение	Пол	Минимальные требования к выполнению			
			УУС-1	УУС-2	УУС-3	УУС-4

1.	Бег 60м, сек	м	9,0	8,8	8,5	8,0
		д	10,8	10,5	10,1	9,3
2.	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
3.	Подъем туловища в положении лежа за 1 мин, раз.	м	35	38	42	45
		д	25	30	35	38
4.	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
5.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
6.	Кросс 3 км 2 км	м	20 мин	18мин	17мин	15мин
		д	18 мин	15мин	12мин	10мин