

### Тесты и система оценок

зачисления детей на отделение парусного спорта для этапа начальной подготовки  
(Федеральные стандарты спортивной подготовки)

Развиваемое физическое качество	№	Контрольные упражнения тесты	Баллы	Нормативы		
				Юноши	Девушки	
Выносливость	1	Бег 1000 м. (без учета времени)	5	Дистанция пройдена	Дистанция пройдена	
			0	Дистанция не пройдена	Дистанция не пройдена	
	2	Плавание 50 м. (без учета времени)	5	Дистанция пройдена	Дистанция пройдена	
			0	Дистанция не пройдена	Дистанция не пройдена	
Сила	3	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	5	4 раза	-	
			4	3 раза		
			3	2 раза		
	4	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	5	-	8 раз	
			4		7 раз	
			3		6 раз	
	5	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	5	12 раз	-	
			4	11 раз		
			3	10 раз		
		Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	5	-	10 раз	
			4		9 раз	
			3		8 раз	
Силовая выносливость	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	5	15 раз	-	
			4	14 раз		
			3	13 раз		
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	5	-		10 раз
			4			9 раз
			3			8 раз
	Скоростно – силовые качества	7	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	5	160 см	-
				4	155 см	
				3	150 см	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)			5	-	150 см	
			4		145 см	
			3		140 см	
8		Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	5	-	5 раз	
			4		4 раза	
			3		3 раза	
Техническое мастерство	9	Обязательная техническая программа	5	сдано	сдано	
			0	не сдано	не сдано	

**Примечание для мальчиков:** результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать как 0 баллов.

В зачет идут результаты **8 тестов**, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

**Отлично: 37-40 баллов**

**Хорошо: 33-36 баллов**

**Удовлетворительно: 29-32 баллов**

**Неудовлетворительно: ниже 29 баллов**

**Примечание для девочек:** результаты, показанные ниже норматива (3-х баллов), считать как 0 баллов.

В зачет идут результаты **9 тестов**, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

**Отлично: 42-45 баллов**

**Хорошо: 38-41 баллов**

**Удовлетворительно: 34-37 баллов**

**Неудовлетворительно: ниже 34 баллов**