

Протокол комплексного тестирования

Ф.И.О. тестируемого		
Дата рождения		
Фактическое место жительства		
Место обучения	Школа № _____	Класс _____
Ф.И.О. представителя тестируемого:		
Статус представителя:	Родитель ___/Опекун ___/Тренер ___	
Телефон представителя		

Физическое развитие		
<i>Контрольные показатели</i>	<i>Результат</i>	<i>Примечание</i>
Рост, см.		
Масса тела, кг.		
Сила сгибателей кисти, кг.		

Показатели общей физической подготовленности (Юноши)							
№ n/n	Контрольные показатели	Баллы	Нормативы			Результаты	
			Вес. кат. до 42 кг	Вес. кат. до 54 кг	Вес. кат. св. 54 кг	Результат	Бал
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	3	7,6	7,6	7,7		
		2	7,8	7,8	7,9		
		1	8,0	8,0	8,1		
2	Пресс кол-во повторений за 30 секунд	3	19	18	16		
		2	17	16	14		
		1	15	14	12		
3	Прыжок в длину с места (см.)	3	180	180	180		
		2	170	170	170		
		1	160	160	160		
4	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	3	12	11	10		
		2	9	9	8		
		1	7	7	7		
5	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	3	25	25	25		
		2	20	20	20		
		1	14	14	14		
6	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	3	+7	+7	+7		
		2	+3	+3	+3		
		1	+1	+1	+1		
7	Бег на 800 м (мин)	3	2,40	2,50	3,00		
		2	2,50	3,00	3,10		
		1	3,0	3,10	3,20		
Итого							

На выполнение каждого теста даются две попытки, учитывается лучший результат.

Показатели общей физической подготовленности (Девушки)							
№ n/n	Контрольные показатели	Баллы	Нормативы			Результаты	
			Вес. кат. до 40 кг	Вес. кат. до 51 кг	Вес. кат. св. 51 кг	Результат	Бал
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	3	7,7	7,7	7,8		
		2	7,9	7,9	8,0		
		1	8,1	8,1	8,2		
2	Пресс кол-во повторений за 30 секунд	3	19	18	16		

		2	17	16	14		
		1	8	8	8		
3	Прыжок в длину с места (см.)	3	165	165	165		
		2	155	155	155		
		1	145	145	145		
4	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	3	20	20	20		
		2	15	15	15		
		1	11	11	11		
5	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	3	20	20	20		
		2	15	15	15		
		1	8	8	8		
6	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	3	+7	+7	+7		
		2	+3	+3	+3		
		1	+1	+1	+1		
7	Бег на 800 м (мин)	3	2,55	3,05	3,15		
		2	3,15	3,25	3,35		
		1	3,30	3,40	3,55		
Итого							

На выполнение каждого теста даются две попытки, учитывается лучший результат.

Показатели специальной подготовленности (Юноши)							
№ п/п	Контрольные показатели	Баллы	Нормативы			Результаты	
			Вес. кат. до 42 кг	Вес. кат. до 54 кг	Вес. кат. св. 54 кг	Результат	Бал
1	Забегания на «борцовском мосту» (сек)	3	22	22	24		
		2	23	23	26		
		1	24	24	28		
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек).	3	30	30	32		
		2	32	32	34		
		1	34	34	36		
3	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, через спину) (сек)	3	30	31	32		
		2	33	34	35		
		1	35	36	37		
Итого							

На выполнение каждого теста даются две попытки, учитывается лучший результат.

Показатели специальной подготовленности (Девушки)							
№ n/n	Контрольные показатели	Баллы	Нормативы			Результаты	
			Вес. кат. до 40 кг	Вес. кат. до 51 кг	Вес. кат. св. 51 кг	Результат	Бал
1	Забегания на «борцовском мосту» (сек)	3	24	24	26		
		2	25	25	28		
		1	26	26	30		
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек).	3	32	32	34		
		2	34	34	36		
		1	36	38	40		
3	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, через спину) (сек)	3	32	33	34		
		2	35	36	37		
		1	37	38	39		
Итого							

На выполнение каждого теста даются две попытки, учитывается лучший результат.

Показатели технической подготовленности					
№ n/n	Контрольные показатели	Нормативы			Результаты
		5 бал.	4 бал.	3 бал.	Бал
1	Варианты самостраховки <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия); ➤ одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина); ➤ неправильное положение рук и ног. ➤ падение на выпрямленные руки; ➤ касание поверхности лицом или туловищем; ➤ касание поверхности коленями. 	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
2	Владение техникой борьбы самбо	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

			названием приемов		
2.1	Приемы борьбы стоя				
2.1.1	Бросок с захватом на плечо <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы); ➤ бросок выполняется с выпрямленными ногами. 				
2.1.2	Задняя подножка <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом); ➤ атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу); ➤ при выполнении приёма участник отклоняется назад. 				
2.1.3	Зацеп изнутри под разноименную ногу за рукав отворот <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом); ➤ участник не перекрывает ногу (нет зацепа) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие . 				
2.1.4	Бросок с захватом двух ног <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом); ➤ не плотный захват атакуемых ног (бедер); 				

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ участник выполняет прием на прямых ногах; ➤ при выполнении приёма участник сильно согнулся и потерял равновесие, ноги далеко отставлены от ассистента 				
2.2	Приемы борьбы лежа				
2.2.1	Удержание верхом захватом шеи и рукава <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ участник расположен слишком высоко, тазом касается груди ассистента ➤ обе ноги расположены впереди. ➤ недостаточно вынесена нижняя ногу вперед, противник может уйти через мост. ➤ участник не плотно держит руку (захват выше локтя) — противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего. 				
2.2.2	Рычаг локтя с захватом руки между ног <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ участник не зажимает руку ассистента бедрами. ➤ участник садится далеко от противника так, что его локоть упирается в промежность или немного выше. 				
2.2.3	Удержание со стороны головы с захватом пояса <u>Ошибки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ недостаточно разведены ноги участника. ➤ участник не плотно держит пояс ассистента может уйти, вращаясь. 				

Итого		
--------------	--	--

Оценка выставляется по пятибалльной шкале по каждому критерию.

<i>Итоговый результат</i>	
<i>Контрольные показатели</i>	<i>Кол-во баллов</i>
Показатели общей физической подготовленности	
Показатели специальной подготовленности	
Показатели технической подготовленности	
Итого	

По итогам проведённого тестирования в специализированный класс по самбо в государственное автономное общеобразовательное учреждение Новосибирской области «Школа-интернат с углубленным изучением предметов спортивного профиля» будет зачислено 25 спортсменов набравшие не менее 44 баллов из числа участвующих в отборе.

Я, представитель тестируемого, даю согласие в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ "О персональных данных" на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации, обработку и использование персональных данных тестируемого с целью организации и проведения вступительного тестирования

/ _____ / _____ /

(Подпись)

(Расшифровка подписи)

Я, представитель тестируемого, настоящим подтверждаю, что проинформирован о том, что данное тестирование является вступительным испытанием в ГАОУ НСО «Школа - интернат с углубленным изучением предметов спортивного профиля». Окончательное решение о зачислении ребенка в спортивную школу принимает _____.

/ _____ / _____ /

(Подпись)

(Расшифровка подписи)

Я, представитель тестируемого, настоящим подтверждаю, что у тестируемого отсутствуют ограничения здоровья, заболевания, болезненные состояния, противопоказания к физическим нагрузкам и др., препятствующие проведению вступительного тестирования.

/ _____ / _____ /

(Подпись)

(Расшифровка подписи)