

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДЮВБ СШ по гандболу «Динамо»

С.И.Вартавын



Система оценки физической и специальной подготовки поступающих в группу этапа высшего спортивного мастерства(по 5 балльной школе) девушки/женщины

Бег на 30 м	Бег на 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание етуловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	Метание спортивного снаряда 500г	Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности)	Бег на 30 м с высокого старта с велением мяча	Челночный бег 150 м с высокого старта(в метрах 2x6+2x9+2x20+2x40)	Передача мяча в парах на расстоянии и 9 м за 30 с	Бросок мяча стоя в мишень 40x40 см с расстояния в 6 м.12 попыток	Комплексное упражнение .выполнение не более 30 с (попадние в ворота)
Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы
4,4 сек	5	16 раз	+16 см	7,9 сек	185 см	44 раз	20 м	16,3	4,9	30,0	22 раз	8 раз	4 раз
4,6 сек	4	14 раз	+15 см	8,0 сек	180 см	42 раз	18 м	16,3	5,1	30,2	20 раз	7 раз	3 раз
4,8 сек	3	12 раз	+14 см	8,1 сек	175 см	40 раз	16 м	16,4	5,3	30,4	18 раз	6 раз	2 раз
>4,8 сек	Не зачтено	12> раз	+14> см	>8,1 сек	175> см	40> раз	16> м	>16,4	>5,3	>30,4	18> раз	6> раз	2> раз



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ВО СШ по г. Ижевску «Динамо»

С.И.Вартамян

Система оценки физической и специальной подготовки поступающих в группу этапа совершенствования спортивного мастерства(по 5 балльной шкале) девушки/женщины

Бег на 30 м	Бег на 2000 м	Стягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	Бег на 30 м с высокого старта с введением мяча	Челночный бег 150 м с высокого старта(в марах 2х6+2х9+2х2 0+2Х40)	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Бросок мяча в стов в мишень 40х40 см с расстояния 6 м.12 попыток	Комплексное упражнение, выполнение не более 30 с (подание в ворота)														
Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы	Рез-т Баллы														
4,8 сек	5	10,00 мин,с	5	15 раз	5	+15 см	5	8,0 сек	5	180 см	5	43 раз	5	5,3 с	5	33,0с	5	17 раз	5	5 раз	5	3 раз	5		
4,9 сек	4	10,05 мин,с	4	13 раз	4	+14 см	4	8,2 сек	4	175 см	4	41 раз	4	5,4 с	4	33,2с	4	15 раз	4	4 раз	4	4 раз	4	2 раз	4
5,0 сек	3	10,10 мин,с	3	11 раз	3	+13 см	3	8,4 сек	3	170 см	3	39 раз	3	5,5с	3	33,4с	3	13 раз	3	3 раз	3	3 раз	3	1 раз	3
5,0>сек	Не зачтено	10,10> мин,с	Не зачтено	11> раз	Не зачтено	+13> см	Не зачтено	8,4> сек	Не зачтено	170> см	Не зачтено	39> раз	Не зачтено	5,5>с	Не зачтено	33,4 >с	Не зачтено	13> раз	Не зачтено	3> раз	Не зачтено	0 раз	Не зачтено		


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГАУ ДО ВО СШ по гандболу «Динамо»
 С.И.Вартамян

Система оценки физической и специальной подготовки поступающих в группу учебно-тренировочного этапа (по 5 балльной шкале) юноши

Бег на 30 м	Бег на 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	Челночный бег 50 м с высокого старта с ведением мяча	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Бросок мяча с места в мишень с расстояния 6 м
Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
6,0 сек	5	5,50 м.с	5	13 раз	5	4,7 с	5	16 раз	5
5,9 сек	4	5,45 м.с	4	11 раз	4	4,5 с	4	14 раз	4
5,8 сек	3	5,40 м.с	3	9 раз	3	4,3 с	3	12 раз	3
>5,8 сек	Не зачтено	>5,40 м.с	Не зачтено	9> раз	Не зачтено	>4,3 с	Не зачтено	12> раз	Не зачтено

Система оценки физической и специальной подготовки поступающих в группу начальной подготовки (по 5 балльной школе) мальчики

Директор ГАУ ДО ВФ СШ по гандболу «Динамо»

С.И.Вартамян

УТВЕРЖДАЮ



Челночный бег 3х10 м	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Бег спиной вперед	Бег с препятствием (слеза-справа)	Веление мяча	
Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	
баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	
10,3 сек	+1 см	7 раз	110 см	21 раз	10 м	20 м	10 м	5
10,4 сек	+0 см	6 раз	105 см	19 раз	9 м	19 м	9,8 м	4
10,5 сек	-1 см	5 раз	100 см	17 раз	8 м	18 м	9,6 м	3
>10,5 сек	>-1 см	5 > раз	100 > см	17 > раз	8 > м	18 > м	9,6 > м	Не зачтено 0