

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Рассказово»
(МБУДО ДЮСШ)

ПРИКАЗ

01.07.2026

г. Рассказово

№ 139

Об утверждении тестов для приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ

В соответствии с Положением о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (ДОП СП) МБУДО ДЮСШ и протоколом педагогического совета МБУДО ДЮСШ от 31.05.2026 № 4, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Баскетбол», согласно приложению № 1.

2. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Бокс», согласно приложению № 2.

3. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Дзюдо», согласно приложению № 3.

4. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Лыжные гонки», согласно приложению № 4.

5. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Спортивная гимнастика», согласно приложению № 5.

6. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Художественная гимнастика», согласно приложению № 6.

7. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ «Футбол», согласно приложению № 7.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора Спасскую О.А.

Директор МБУДО ДЮСШ



И.Ю. Пустовалов

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.07.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение баскетбола
по программе «Баскетбол»

Девушки

Контрольное упражнение	Возраст	
	8-10 лет	баллы
Бег на 20 м	4,9 с	0
	4,7 с	1
	4,5 с	2
Скоростное ведение мяча 20 м	11,6 с	0
	11,4 с	1
	11,2 с	2
Прыжок в длину с места (см)	110 см	0
	115 см	1
	130 см	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками	22 см	0
	20 см	1
	30 см	2

Юноши

Контрольное упражнение	Возраст	
	8-10 лет	баллы
Бег на 20 м	4,6 с	0
	4,5 с	1
	4,3 с	2
Скоростное ведение мяча 20 м	11,3 с	0
	11,0 с	1
	10,8 с	2
Прыжок в длину с места (см)	128 см	0
	130 см	1
	145 см	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками	22 см	0
	24 см	1
	30 см	2

Приложение № 2
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.07.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение бокса
по программе «Бокс»

Контрольное упражнение	Возраст	
	10-12 лет	баллы
Бег на 30 м	5,5 с	0
	5,4 с	1
	5,2 с	2
Бег 100 м	16,7 с	0
	16 с	1
	15 с	2
Бег 3000 м	15 мин 30 с	0
	15 мин 00 с	1
	14 мин 40 с	2
Подтягивание на перекладине	5 раз	0
	6 раз	1
	8 раз	2
Поднос ног к перекладине	4 раз	0
	6 раз	1
	10 раз	2
Прыжок в длину с места	175 см	0
	180 см	1
	190 см	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32 раз	0
	35 раз	1
	40 раз	2
Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)	5м/3 м	0
	6 м/4 м	1
	7 м/5 м	2
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг	меньше собственного веса	0
	не менее веса собственного тела	2

Приложение № 3
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.04.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение дзюдо
по программе «Дзюдо»

Контрольное упражнение	Возраст	
	10-12 лет	баллы
Бег на 30 м	5,7 с	0
	5,0 с	1
	4,8 с	2
Челночный бег 3х10 м	9,6 с	0
	9,0 с	1
	8,8 с	2
Бег 800 м	4 мин 30 с	0
	4 мин 00 с	1
	3 мин 50 с	2
Подтягивание на перекладине	5 раз	0
	6 раз	1
	8 раз	2
Подъем туловища лежа на спине	9 раз	0
	10 раз	1
	15 раз	2
Прыжок в длину с места	135 см	0
	140 см	1
	160 см	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	0
	15 раз	1
	20 раз	2
Подтягивание на перекладине за 20 с	3 раз	0
	4 раз	1
	6 раз	2
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	7 раз	0
	8 раз	1
	12 раз	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	4 раза	0
	6 раз	1
	8 раз	2

Приложение № 4
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.07.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение лыжных гонок
по программе «Лыжные гонки»

Девочки

Контрольное упражнение	Возраст			
	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	125-134	125-134	135-144	0
	135 -145	135 -150	145 -154	1
	не менее 155 см	не менее 155 см	не менее 155 см	2
Бег 30 м, сек	6,4 с	6,3 с	6,2 с	0
	6,5 с	6,2 с	6,1 с	1
	не более 6,0 с	не более 6,0 с	не более 6,0 с	2
Метание теннисного мяча с места	10 м	11 м	12 м	0
	12 м	13 м	13 м	1
	не менее 14 м	не менее 14 м	не менее 14 м	2

Мальчики

Контрольное упражнение	Возраст			
	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	125-134	135-144	145-154	0
	135 -159	145 -159	155 -159	1
	не менее 160 см	не менее 160 см	не менее 160 см	2
Бег 30 м, сек	7,0 и выше	6,8 и выше	6,1 и выше	0
	6,5-5,1	6,3-5,9	6,2-5,9	1
	не более 5,8	не более 5,8	не более 5,8	2
Бег 60 м	11,3	11,1	11,0	0
	11,1	10,9	10,8	1
	не более 10,7	не более 10,7	не более 10,7	2
Метание теннисного мяча с места	14 м	15 м	16 м	0
	16 м	16 м	17 м	1
	не менее 18 м	не менее 18 м	не менее 18 м	2

Приложение № 5
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.07.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение спортивной гимнастики
по программе «Спортивная гимнастика»

Юноши

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Удержание положения «угол» на гим- настической стенке (сек)	Сгибание рук в упоре на парал- лельных гим- настических скамейках (раз)	Подтягивание из виса на пере- кладине	Мост из положе- ния лежа на спи- не (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) (сбавки)	И.п. –сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	5	6	2	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	7	3	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	10	8	4	2,8-3,1	3
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	15	9	5	2,4-2,7	4
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	18	10	6	2,0-2,3	5
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	20	11	7	1,6-1,9	6
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	23	12	8	1,2-1,5	7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	25	13	10	0,8-1,1	8
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	27	14	12	0,4-0,7	9
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	30	15	14	0,0-0,3	10

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение художественной гимнастики
по программе «Художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

Приложение № 7
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 01.04.2026 № 139

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение футбола
по программе «Футбол»

Юноши

Контрольное упражнение	Возраст	
	8-10 лет	баллы
Бег на 30 м со старта (с)	6,8	0
	6,6	1
	6,5	2
Бег на 60 м со старта (с)	12,0	0
	11,8	1
	11,6	2
Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,5	0
	9,3	1
	9,1	2
Прыжок в длину с места (см)	130	0
	135	1
	145	2
Тройной прыжок (см)	350	0
	360	1
	370	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	0
	12	1
	14	2
Бег на 1000 м	Без учета времени	Зачет

Максимальная сумма – 12 баллов, проходная сумма для зачисления
- 6 баллов.