Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня СОб (до года обучения) по виду спорта «компьютерный спорт»

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	5,4 с – 3 балла 5,6 с – 2 балла 5.8 с – 1 балл	5,6 с – 3 балла 5,8 с – 2 балла 6.1 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз – 3 балла 14 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл	10 раз - 3 балла 8 раз - 2 балла 6 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см - 3 балла + 4 см - 2 балла +3 см – 1 балл	+ 6 см - 3 балла + 5 см - 2 балла + 4 см – 1 балл
Челночный бег 3х10 м	8,50 с - 3 балла 8, 55 с - 2 балла 9.2 с – 1 балл	9,2 с - 3 балла 9,4 с - 2 балла 9.6 с – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	36 раз - 3 балла 33 раза - 2 балла 31 раз – 1 балл	31 раза - 3 балла 29 раз - 2 балла 27 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,215 с - 3 балла 0, 220 с - 2 балла 0,225 с – 1 балл	0,220 с - 3 балла 0,225 с - 2 балл 0,230 с – 1 балл
выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	188 - 3 балла 184 раз - 2 балла 180 раз – 1 балл	
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками -1балл		

Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня СОб (свыше года обучения) по виду спорта «компьютерный спорт»

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	5,2 с – 3 балла 5,5 с – 2 балла 5.8 с – 1 балл	5,6 с - 3 балла 5,8 с - 2 балла 6,1 с - 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз - 3 балла 14 раз - 2 балла 12 раз – 1 балл	10 раз - 3 балла 8 раз - 2 балла 6 раз– 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см - 3 балла + 4 см - 2 балла + 3 см – 1 балл	+6 см - 3 балла +5 см - 2 балла +4 см – 1 балл
Челночный бег 3х10 м	8,6 с - 3 балла 9,0 с - 2 балла 9,2 с – 1 балл	9,2 с - 3 балла 9,4 с - 2 балла 9.6 с – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	38 раз - 3 балла 34 раз - 2 балла 31 раз – 1 балл	34 раз - 3 балла 30 раза - 2 балла 27 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно -моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,220 с- 3 балла 0,223 с – 2 балла 0,225 с – 1 балл	0,224 с- 3 балла 0,227 с – 2 балла 0,230 с – 1 балл
выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30с (3 попытки, оценивается лучшая)	186 раз – 3 балла 184 раза – 2 балла 180 раз – 1 балл	
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	2 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа
1,2,3 года обучения по виду спорта «компьютерный спорт»

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	5,0 с - 3 балла 5,2 с - 2 балла 5,4 с – 1 балл	5,3 с - 3 балла 5,5 с - 2 балла 5,7 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30раз - 3 балла 27раз - 2 балла 25раз – 1 балл	16 раз - 3 балла 14раз - 2 балла 11раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8 см - 3 балла +7 см - 2 балла +6 см – 1 балл	+10 см - 3 балла +9 см - 2 балла +8 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	44 раз - 3 балла 42раз - 2 балла 40 раз – 1 балл	39 раз - 3 балла 37 раза - 2 балла 35 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,185 – 3 балла 0,200 – 2 балла 0,205 с – 1 балл	0,205с – 3 балла 0,210с – 2 балла 0,215с – 1 балл
Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 с (3 попытки, оценивается лучшая)	215 раз – 3 балла 210 раз – 2 балла 205 раз-1 балл	205 раз – 3 балла 200 раз – 2 балла 195 раз – 1 балл
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	7,5 с - 3 балла 7,7 с - 2 балла 7,9с – 1 балл	8,8 с - 3 балла 9,0 с - 2 балла 9,2 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	47 раз – 3 балла 45 раз – 2 балла 43раза – 1 балл	21 раз – 3 балла 19 раз – 2 балла 17 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15см - 3 балла +14 см - 2 балла +13 см – 1 балл	+18 см - 3 балла +17 см - 2 балла +16 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	55раз-3 балла 53раза-2 балла 51раз-1 балл	49раз-3 балла 47раз-2 балла 45раз- 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,185 с – 3 балла 0,190 с – 2 балла 0,195 с – 1 балл	0,190 с – 3 балла 0,195с – 2 балла 0,200 с – 1 балл
Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 сек.(3 попытки, оценивается лучшая)	220 раз – 3 балла 215 раз – 2 балла 210 раз – 1 балл	210 раз – 3 балла 205 раз – 2 балла 200 раз – 1 балл
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп этапа высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	7,5 с - 3 балла 7,7 с - 2 балла 7,9 с – 1 балл	8,8 с - 3 балла 9,0 с - 2 балла 9,2 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	47 раз – 3 балла 45 раз – 2 балла 43 раза – 1 балл	21 раз – 3 балла 19 раз – 2 балла 17 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см - 3 балла +14 см - 2 балла +13 см – 1 балл	+18 см - 3 балла +17 см - 2 балла +16 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	55 раз - 3 балла 53 см - 2 балла 51 раз –1 балл	50 раз - 3 балла 47 раз - 2 балла 45 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	0,175 с – 3 балла 0,180 с – 2 балла 0,185 с – 1 балл	0,185 с – 3 балла 0,190 с – 2 балла 0,195 с – 1 балл
Выполнение клик-теста левой кнопкой мыши ведущей рукой за 30 с (3 попытки, оценивается лучшая)	230 раз – 3 балла 225 раз – 2 балла 220 раз – 1 балл	220 раз – 3 балла 215 раз – 2 балла 210 раз - 1 балл
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		