

## Состязание «Быстрее, сильнее, точнее».

Тестирование «Физических качеств» целесообразно провести в рамках организованных состязаний с награждением(поощрением) победителей и призеров. Это позволит стимулировать детей на самоотдачу в выполнении тестовых упражнений. Так же по результатам второго этапа мы сможем сделать первичную оценку их «снайперских качеств».

Состязание «Быстрее, сильнее, точнее» состоят из двух этапов: Тестирование и броски.

### I этап. Тестирование физических качеств.

Выполнение тестовых упражнений. За результаты тестов начисляются баллы и определяется средний балл всех тестов.

#### Тестовые упражнения.

Тестовое упражнение	Тестируемое качество
Спринт половина площадки (14 метров)	«Быстрота»
Перемещение по периметру 3-х сек. зоны	«Проворность»
Прыжок в длину с места (по правилам ГТО)	«Мощность»
Броски на дальность медбола 3кг (м), 2кг(д)	«Мощность»
Подтягивания (по правилам ГТО) (мальчики)	«Силовая выносливость»
Отжимания (по правилам ГТО) (девочки)	«Силовая выносливость»
Челночный бег 10 площадок	«Скоростная выносливость»

#### Правила выполнения тестовых упражнений (тестов).

- **«Быстрота».**

Спринт половина площадки от лицевой линии до центральной.

Старт без сигнала судьи (отчет времени начинается по первому движению). Допускается две попытки (зачет по лучшему времени).

- **Проворность (agility).**

- Перемещение по внешнему периметру 3-х секундной зоны за минимально короткое время, меняя способы перемещения на каждой прямой. Игрок стартует от лицевой линии способом «Спиной вперед», меняет движение на перемещение в защитной стойке «Лицом внутрь» периметра, далее меняет движение на перемещение «Лицом вперед», далее движется в защитной стойке «Спиной к периметру» и, замкнув периметр, возвращается к месту старта в обратной последовательности.

- **Скоростно-силовые способности.**

- Броски на дальность медбола весом 3кг(мальчики); 2кг(девочки) левой и правой рукой, двумя руками: от груди, от головы.

Итоговым результатом является сумма результатов в сантиметрах всех бросков.

- Прыжок в длину с места (по правилам ГТО).

- **Силовая выносливость.**

- Подтягивания (по правилам ГТО);

- Отжимания (по правилам ГТО).

- **Скоростная выносливость.**

- Челночный бег от лицевой до лицевой линии 10 площадок

**Таблица баллов за результаты тестов по Ф.П. для мальчиков.**

Балл	Спринт	Периметр	Прыжок	Отжим.	Подтяг.	Бросок	Челнок
30	2.50	13.50	2.30	30	15	30.00	1.00.0
29	2.54	13.60	2.28	29	-	29.60	1.00.5
28	2.58	13.70	2.26	28	14	29.20	1.01.0
27	2.62	13.80	2.24	27	-	28.80	1.01.5
26	2.66	13.90	2.22	26	13	28.40	1.02.0
25	2.70	14.00	2.20	25	-	28.00	1.02.5
24	2.74	14.10	2.18	24	12	27.60	1.03.0
23	2.78	14.20	2.16	23	-	27.20	1.03.5
22	2.82	14.30	2.14	22	11	26.80	1.04.0
21	2.86	14.40	2.12	21	-	26.40	1.04.5
20	2.90	14.50	2.10	20	10	26.00	1.05.0
19	2.94	14.60	2.08	19	-	25.60	1.05.5
18	2.98	14.70	2.06	18	9	25.20	1.06.0
17	3.02	14.80	2.04	17	-	24.80	1.06.5
16	3.06	14.90	2.02	16	8	24.40	1.07.0
15	3.10	15.00	2.00	15	-	24.00	1.07.5
14	3.14	15.10	1.98	14	7	23.60	1.08.0
13	3.18	15.20	1.96	13	-	23.20	1.08.5
12	3.22	15.30	1.94	12	6	22.80	1.09.0
11	3.26	15.40	1.92	11	-	22.40	1.09.5
10	3.30	15.50	1.90	10	5	22.00	1.10.0
09	3.34	15.60	1.88	09	-	21.60	1.10.5
08	3.38	15.70	1.86	08	4	21.20	1.11.0
07	3.42	15.80	1.84	07	-	20.80	1.11.5
06	3.46	15.90	1.80	06	3	20.40	1.12.0
05	4.00	16.00	1.60	05	-	20.00	1.12.5
04	4.04	16.10	1.50	04	2	19.60	1.13.0
03	4.08	16.20	1.40	03	-	19.20	1.13.5
02	4.12	16.30	1.30	02	-	18.80	1.14.0
01	4.16	16.40	1.20	01	1	18.40	1.14.5

**Таблица баллов за результаты тестов по Ф.П. для девочек.**

Балл	Спринт	Периметр	Прыжок	Отжим.	Подтяг.	Бросок	Челнок
30	2.70	14.50	2.10	30	10	30.00	1.05.0
29	2.74	14.60	2.08	29	-	29.60	1.05.5
28	2.78	14.70	2.06	28	-	29.20	1.06.0
27	2.82	14.80	2.04	27	9	28.80	1.06.5
26	2.86	14.90	2.02	26	-	28.40	1.07.0
25	2.90	15.00	2.00	25	-	28.00	1.07.5
24	2.94	15.10	1.98	24	8	27.60	1.08.0
23	2.98	15.20	1.96	23	-	27.20	1.08.5
22	3.02	15.30	1.94	22	-	26.80	1.09.0
21	3.06	15.40	1.92	21	7	26.40	1.09.5
20	3.10	15.50	1.90	20	-	26.00	1.10.0
19	3.14	15.60	1.88	19	-	25.60	1.10.5
18	3.18	15.70	1.86	18	6	25.20	1.11.0
17	3.22	15.80	1.84	17	-	24.80	1.11.5
16	3.26	15.90	1.80	16	-	24.40	1.12.0
15	3.30	16.00	1.76	15	5	24.00	1.12.5
14	3.34	16.10	1.72	14	-	23.60	1.13.0
13	3.38	16.20	1.68	13	-	23.20	1.13.5
12	3.42	16.30	1.64	12	4	22.80	1.14.0
11	3.46	16.40	1.60	11	-	22.40	1.14.5
10	4.00	16.50	1.56	10	-	22.00	1.15.0
09	4.04	16.60	1.52	09	3	21.60	1.15.5
08	4.08	16.70	1.48	08	-	21.20	1.16.0
07	4.12	16.80	1.44	07	-	20.80	1.16.5
06	4.16	16.90	1.40	06	2	20.40	1.17.0
05	4.20	17.00	1.36	05	-	20.00	1.17.5
04	4.24	17.10	1.32	04	-	19.60	1.18.0
03	4.28	17.20	1.28	03	-	19.20	1.18.5
02	4.32	17.30	1.24	02	-	18.80	1.19.0
01	4.36	17.40	1.20	01	1	18.40	1.19.5

## Индивидуальный протокол тестирование физических качеств.

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Рост \_\_\_\_\_ Вес \_\_\_\_\_ Стаж занятий спортом (общий/баскетболом) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

№	Тестовое упражнение	Результат	Баллы
1.	Спринт половина площадки (14 метров)		
2.	Перемещение по периметру 3х сек. зоны		
3.	Толкание на дальность медбола 3(2) кг.		
4.	Прыжок в длину с места		
5.	Подтягивания		
6.	Отжимания		
7.	Челночный бег 10 площадок		
Сумма баллов			
Средний балл Сумма баллов /7 (дробное значения округляется до большего целого)			

### II этап. Броски.

По среднему баллу тестирования участнику дается право на выполнение:

- дальних бросков (за пределами трехочковой линии), распределенных равномерно по периметру трехочковой линии по 5 точкам в количестве  $1/3$  от среднего балла тестирования.
- средних бросков, распределенных равномерно по 5 точкам в количестве  $1/2$  от среднего балла тестирования;
- штрафных бросков в количестве равной среднему баллу тестирования;

В случае получения в результате деления дробного числа бросков производится округление до следующего целого.

Все участники выполняют серии дальних, средних и штрафных бросков, набирая очки за попадание (дальний -3 очка, средний-2, штрафной – 1), побеждает участник, набравший наибольшее количество очков.

При равенстве очков преимущество большему кол. 3-х очковых попаданий.

### Индивидуальный протокол «Броски». Итог.

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Балл средний		Попадания	Очки	Сумма	Место
Фолы	1/1		X1		
Средние	1/2		X2		
Дальние	1/3		X3		
Итог:					

## СОГЛАСИЕ

на обработку персональных данных

Я, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, паспорт \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_,  
являясь родителем (законным представителем) \_\_\_\_\_

(далее - спортсмен), в соответствии с федеральным законом от 27.07.2006 №52-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку наших персональных данных (далее ПД) региональному центру выявления и поддержки одаренных детей «Альтаир» (далее - «Альтаир») для участия в отборе в образовательную программу «Школа баскетбола» с использованием средств автоматизации или без использования таких средств, включая хранение этих данных в архивах и размещение в информационно-телекоммуникационных сетях с целью предоставления доступа к ним.

«Альтаир» вправе рассматривать ПД в применении к федеральному закону «О персональных данных» как общедоступные при следующих условиях:

- обработка данных осуществляется только в целях уставной деятельности;
- данные доступны ограниченному кругу лиц (родителям (законным представителям) спортсмена, тренерам, а также работникам «Альтаир» )

Для ограничения доступа могут использоваться соответствующие средства, не требующие специальных разрешений и сертификации.

Перечень ПД (моих и ребенка) на обработку которых я даю согласие:

- фамилия, имя, отчество;
- дата и место рождения;
- гражданство;
- наименование учебного заведения;
- состав семьи (степень родства (ближайшие родственники, Ф.И.О. родственников);
- паспортные данные и данные свидетельства рождения ребенка (номер, дата выдачи, кем выдан);
- адрес места жительства (по паспорту, фактический), дата регистрации по месту жительства;
- номер телефона, электронная почта;
- биометрические ПД (фотографии);
- сведения о состоянии здоровья.

Я предоставляю «Альтаир» право:

- осуществлять следующие действия (операции) с ПД: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение;
- открыто публиковать фамилии, имена и отчества спортсмена и родителей (законных представителей) в связи с названиями и мероприятиями «Альтаир» в рамках уставной деятельности;
- включать обрабатываемые ПД спортсмена в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные нормативными документами федеральных и муниципальных органов управления, регламентирующими предоставление отчетных данных.

Настоящее согласие дано мной и действует бессрочно.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес «Альтаир» по почте заказным письмом с уведомлением о вручении, либо вручен лично под расписку представителю «Альтаир».

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Подпись родителя (законного представителя) Расшифровка подписи

**Анкета**

Ф.И.О. (ребёнка полностью) \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

Адрес проживания: \_\_\_\_\_

СНИЛС \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Наименование общеобразовательной организации (сокращенное) и класс \_\_\_\_\_

Наименование учреждения дополнительного образования (спортивная школа) \_\_\_\_\_

**Сведения о родителях:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ /

Подпись родителя

(законного представителя)

Расшифровка подписи