

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТБОР

Набор в группы осуществляется на конкурсной основе, для проведения индивидуального отбора поступающих проводится тестирование в виде сдачи контрольных упражнений по общей физической подготовке:

№ п/п	Упражнение	Норматив	
		мальчики	девочки
<b>Бокс</b>			
1	Бег на 30 м (сек)	не более 6,2	не более 6,4
2	Бег на 1000 м (сек)	не более 6,1	не более 6,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 10	не менее 5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +2	не менее +3
5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 9,6	не более 9,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 120
7	Метание мяча весом 150 г (м)	не менее 19	не менее 13
<b>Баскетбол группа 1-го года обучения</b>			
1	Бег на 20 м (сек)	не более 4,5	не более 4,7
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 11,0	не более 11,4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130	не менее 115
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 24	не менее 20
<b>Баскетбол группа 5-го года обучения</b>			
1	Бег на 20 м (сек)	не более 4,0 с	не более 4,3 с
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 10,0 с	не более 10,7 с
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180 см	не менее 160 см
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 35 см	не менее 30 см
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	не менее 183 м	не менее 168 м
6	Бег 600 м (мин, сек)	не более 2 мин 05 с	не более 2 мин 22 с
<b>Плавание</b>			
1	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	не менее 3,5	не менее 3,0
2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 10	не более 10,5
3	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	ширина хвата не более 60 см	

4	Наклон вперед стоя на возвышении (см)	не менее +1	не менее +3
<b>Футбол</b>			
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более 6,9	не более 7,1
2	Бег 60 м с высокого старта (сек)	не более 12,1	не более 12,4
3	Бег челночный 3*10 с высокого старта (сек)	не более 10,3	не более 10,6
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее 110	не менее 105
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	не менее 330	не менее 270
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	не менее 10	
<b>Шахматы</b>			
1	Бег на 30 м (сек)	не более 6,9	не более 7,2
2	Прыжок в длину с места (см)	не менее 115	не менее 110
3	Приседание без остановки (кол-во раз)	не менее 6 раз	не менее 6 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 7 раз	не менее 4 раз
5	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	не менее 8 раз	не менее 5 раз
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 2 раз	не менее 4 раз
7	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 10,4	не более 10,9
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	выполнение	

**ВНИМАНИЮ родителей:** причина отсутствия поступающего на индивидуальном отборе в случае отъезда в связи с отпуском родителей не является уважительной причиной. Ранее установленных сроков отбор пройти нельзя. Поступающий может принять участие в дополнительном отборе при условии наличия вакантных мест после проведения основного индивидуального отбора.