

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
Бокс			
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
Баскетбол			
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
Плавание			
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
Хоккей			
<*> Обязательное упражнение <***> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)			
1	Бег 20 м с высокого старта* (сек)	не более 4,5	не более 5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги* (см)	не менее 135	не менее 125
3	Сгибание и разгибание рук* (кол-во раз)	не менее 15	не менее 10
4	Бег на коньках 20 м** (сек)	не более 4,8	не более 5,5
5	Бег на коньках челночный 6 x 9 м** (сек)	не более 17,0	не более 18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м** (сек)	не более 6,8	не более 7,4

7	Бег на коньках слаломный без шайбы** (сек)	не более 13,5	не более 14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы** (сек)	не более 15,5	не более 17,5
Футбол			
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	
Шахматы			
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.