

## Условия и сроки проведения индивидуального отбора

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе. Для этого необходимо иметь два комплекта спортивной формы и обуви.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья, и включает в себя выполнение следующих тестовых заданий:

№	Тестовое задание	Количество баллов	
		мальчики	девочки
<b>Отделение самбо, дзюдо, спортивная борьба, максимальное количество баллов -150</b>			
1.	Бег 30 м (сек)	5-25	5-25
2.	Челночный бег 3*10 (сек)	5-25	5-25
3.	Бег 800 м (мин)	5-25	5-25
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-25	5-25
5.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	5-25	5-25
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5-25	5-25
<b>Отделение тхэквондо, киокусинкай, джиу-джитсу максимальное количество баллов -150</b>			
1.	Бег 30 м (сек)	5-25	5-25
2.	Челночный бег 3*10 (сек)	5-25	5-25
3.	Непрерывный бег в свободном темпе, 10 мин	5-25	5-25
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-25	5-25
5.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	5-25	5-25
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5-25	5-25
<b>Отделение бокса, максимальное количество баллов -125</b>			
1.	Бег 30 м (сек)	5-25	5-25
2.	Бег 3000 м (мин,сек)	5-25	5-25
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-25	5-25
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5-25	5-25
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5-25	5-25
<b>Отделение спортивной аэробики, максимальное количество баллов -125</b>			
1.	Бег 30 м (сек.)	5-25	5-25
2.	Подъем туловища лежа на спине(кол-во раз)	5-25	5-25
3.	Прыжок в длину с места(см)	5-25	5-25
4.	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	5-25	5-25
5.	Наклон вперед из седа ноги вместе (держат 3сек.)	5-25	5-25

После выполнения тестовых заданий поступающему выставляются баллы в протокол тестовых заданий, результат объявляется непосредственно после выполнения тестовых заданий.

Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех тестовых заданий. Баллы в протоколе подписываются не менее, чем двумя членами приемной комиссии.

Итоговый балл вносится в по-фамильный список рейтинг поступающих.

После окончания индивидуального отбора секретарь приемной комиссии сдает протоколы председателю приемной комиссии.

Изменение балла выставленного за тестовое задание возможно только через процедуру апелляции.

## Сроки проведения индивидуального отбора

вид спорта	дата	время	место проведения
дзюдо	16.08.2018	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
самбо	17.08.2018	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
киокусинкай, джиу-джитсу	20.08.2018	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
тхэквондо, бокс	21.08.2018	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
спортивная аэробика	22.08.2018	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48

Тестовое задание на выносливость (10' непрерывный бег /тхэквондо, кюкусинкай/, 800 метров /самбо, дзюдо/, 3000 метров /бокс/) будет проводиться 23.08.2018 г. с 10.00-12.00.

– Выполнение всех тестовых заданий проводится после хорошей предварительной разминки.