

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
Отделение самбо, дзюдо, спортивная борьба, максимальное количество баллов -150			
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
Отделение тхэквондо, киокусинкай, джиу-джитсу максимальное количество баллов -150			
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
Отделение бокса, максимальное количество баллов -125			
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
Отделение спортивной аэробики, максимальное количество баллов -125			
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	16.08.2017	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
самбо	16.08.2017	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
киокусинкай, джиу-джитсу, спортивная борьба	18.08.2017	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
тхэквондо, бокс	21.08.2017	09.00-11.00 13.00-15.00	Краснофлотцев, 48
спортивная аэробика	23.08.2017	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 25.08.2017 г. с 10.00-12.00.

– Выполнение всех тестовых заданий проводится после хорошей предварительной разминки.