

**Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным
предпрофессиональным программам по виду спорта
«плавание»**

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	3	10,5	3
	9,9	4	10,4	4
	9,7	5	10,2	5
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,8	3	3,3	3
	4,0	4	3,5	4
	4,2	5	3,7	5
Выкруты прямых рук вперед-назад (см)	41-45	3	41-45	3
	35-40	4	35-40	4
	30-34	5	30-34	5
Наклоны вперед, стоя на возвышенности (см)	от 0 до -2	3	от 0 до -2	3
	от -3 до -5	4	от -3 до -5	4
	от -6 и ниже	5	от -6 и ниже	5

**Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным
предпрофессиональным программам по виду спорта
«легкая атлетика»**

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	3	9,8	3
	9,3	4	9,6	4
	9,1	5	9,4	5
Прыжок в длину с места (см)	135	3	125	3
	145	4	135	4
	155	5	145	5
Прыжки через скакалку в течение 30с (кол-во раз)	30	3	40	3
	32	4	42	4
	34	5	44	5

**Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным
предпрофессиональным программам по виду спорта
«каратэ»**

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	3	10,9	3
	10,2	4	10,7	4
	10,0	5	10,5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	3	4	3
	9	4	6	4
	11	5	8	5
Прыжок в длину с места (см)	115	3	110	3
	120	4	115	4

	125	5	120	5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (кол-во раз)	1	3	1	3
	3	4	3	4
	5	5	5	5

Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «дзюдо»

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	10	3	8	3
	12	4	10	4
	14	5	12	5
Прыжок в длину с места (см)	90	3	70	3
	100	4	90	4
	110	5	100	5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (кол-во раз)	1	3	1	3
	3	4	3	4
	5	5	5	5

Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «самбо»

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	7	3
	4	4	8	4
	6	5	9	5
Прыжок в длину с места (см)	130	3	125	3
	135	4	130	4
	140	5	135	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	3	5	3
	12	4	7	4
	14	5	9	5

Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «спортивная борьба»

Контрольное упражнение (тест)	Норматив			
	Мальчики	балл	Девочки	балл
Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	3	7,8	3
	7,6	4	7,6	4
	7,4	5	7,4	5
Подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	3
	4	4	6	4
	6	5	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150	3	150	3
	155	4	155	4
	160	5	160	5