

**Тестируемые упражнения и система оценок
для проведения процедуры индивидуального отбора поступающих**

**Шкала оценок выполнения упражнений в отделении волейбола представлена в
данной таблице**

<i>n/n</i>	<i>Тестируемое упражнение</i>	<i>баллы</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
1	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (измеряется в сантиметрах)	5	40 и больше	34 и больше
		4	39	33
		3	38	32
		2	37	31
		1	36	30
		0	35 и меньше	29 и меньше
2	Бег на 30 м (измеряется в секундах)	5	6,5 и меньше	6,7 и меньше
		4	6,6	6,8
		3	6,7	6,9
		2	6,8	7,0
		1	6,9	7,1
		0	7,0 и более	7,2 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11 и больше	8 и больше
		4	10	7
		3	9	6
		2	8	5
		1	7	4
		0	6 и меньше	3 и меньше
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (измеряется в сантиметрах)	5	+5 и больше	+7 и больше
		4	+4	+6
		3	+3	+5
		2	+2	+4
		1	+1	+3
		0	0 и меньше	+2 и меньше
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (измеряется в сантиметрах)	5	151 и больше	146 и больше
		4	141-150	136-145
		3	131-140	126-135
		2	121-130	116-125
		1	110-120	105-115
		0	109 и меньше	104 и меньше
6	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (измеряется в секундах)	5	11,6 и меньше	12,1 и меньше
		4	11,7	12,2
		3	11,8	12,3
		2	11,9	12,4
		1	12,0	12,5
		0	12,1 и более	12,6 и более
7	Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками, стоя (измеряется в метрах)	5	12 и больше	10 и больше
		4	11	9
		3	10	8
		2	9	7
		1	8	6
		0	7 и меньше	5 и меньше

Шкала оценок выполнения упражнений в отделении дзюдо представлена в данной таблице

<i>n/n</i>	<i>Тестируемое упражнение</i>	<i>баллы</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6 и больше	5 и больше
		4	5	4
		3	4	3
		2	3	2
		1	2	1
		0	1 и меньше	0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	5	8 и больше	6 и больше
		4	7	5
		3	6	4
		2	5	3
		1	4	2
		0	3 и меньше	1 и меньше
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8 и больше	7 и больше
		4	7	6
		3	6	5
		2	5	4
		1	4	3
		0	3 и меньше	2 и меньше
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (измеряется в сантиметрах)	5	+5 и больше	+6 и больше
		4	+4	+5
		3	+3	+4
		2	+2	+3
		1	+1	+2
		0	0	+1 и меньше
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (измеряется в сантиметрах)	5	101 и больше	91 и больше
		4	91-100	81-90
		3	81-90	71-80
		2	71-80	61-70
		1	60-70	50-60
		0	59 и меньше	49 и меньше
6	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (измеряется в секундах)	5	10,6 и меньше	11 и меньше
		4	10,7	11,1
		3	10,8	11,2
		2	10,9	11,3
		1	11,0	11,4
		0	11,1 и более	11,5 и более
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	5	6 и больше	5 и больше
		4	5	4
		3	4	3
		2	3	2
		1	2	1
		0	1 и меньше	0

Шкала оценок выполнения упражнений в отделении самбо представлена в данной таблице

<i>n/n</i>	<i>Тестируемое упражнение</i>	<i>баллы</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
1	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)</i> (количество раз) <i>Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)</i> (количество раз)	5	6 и больше	11 и больше
		4	5	10
		3	4	9
		2	3	8
		1	2	7
		0	1 и меньше	6 и меньше
2	<i>Бег на 30 м</i> (измеряется в секундах)	5	5,8 и меньше	6 и меньше
		4	5,9	6,1
		3	6,0	6,2
		2	6,1	6,3
		1	6,2	6,4
		0	6,3 и более	6,5 и более
3	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i> (количество раз)	5	8 и больше	9 и больше
		4	13	8
		3	12	7
		2	11	6
		1	10	5
		0	9 и меньше	4 и меньше
4	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i> (измеряется в сантиметрах)	5	+6 и больше	+7 и больше
		4	+5	+6
		3	+4	+5
		2	+3	+4
		1	+2	+3
		0	+1 и меньше	+2 и меньше
5	<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i> (измеряется в сантиметрах)	5	171 и больше	161 и больше
		4	161-170	151-160
		3	151-160	141-150
		2	141-150	131-140
		1	130-140	120-130
		0	129 и меньше	119 и меньше
6	<i>Челночный бег 3x10 м с высокого старта</i> (измеряется в секундах)	5	9,2 и меньше	9,5 и меньше
		4	9,3	9,6
		3	9,4	9,7
		2	9,5	9,8
		1	9,6	9,9
		0	9,7 и более	10 и более
7	<i>Бег на 1000 м</i> (измеряется в мин, с)	5	6 мин 06 с и меньше	6 мин 26 с и меньше
		4	6 мин 07 с	6 мин 27 с
		3	6 мин 08 с	6 мин 28 с
		2	6 мин 09 с	6 мин 29 с
		1	6 мин 10 с	6 мин 30 с
		0	6 мин 11 с и больше	6 мин 31 с и больше