

Критерии оценки выполнения вступительных нормативов общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (период: до одного года обучения)

| № п/п | Контрольные упражнения | Начисляемые баллы | Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих | |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5 | 6,1 и < | 6,7 и < |
| | | 4 | 6,2 | 6,8 |
| | | 3 | 6,3 | 6,9 |
| | | 2 | 6,4 и > | 7,0 и > |
| 2 | Челночный бег 5 х 6 м (с) | 5 | 12,1 и < | 12,6 и < |
| | | 4 | 12,2 | 12,7 |
| | | 3 | 12,3 | 12,8 |
| | | 2 | 12,4 и > | 12,9 и > |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 138 и > | 129 и > |
| | | 4 | 136-137 | 127-128 |
| | | 3 | 135 | 126 |
| | | 2 | 134 и < | 125 и < |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | 33 и > | 23 и > |
| | | 4 | 31-32 | 21-22 |
| | | 3 | 30 | 20 |
| | | 2 | 29 и < | 19 и < |
| 5 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 5 | 5,3 и > | 3,9 и > |
| | | 4 | 5,1-5,2 | 3,7-3,8 |
| | | 3 | 5,0 | 3,6 |
| | | 2 | 4,9 и < | 3,5 и < |

Зачисляются поступающие набравшие наибольшее количество баллов по сумме за пять контрольных упражнений.