Приложение № 5
к Порядку проведения индивидуального отбора поступающих в
МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник» на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам

Вступительные нормативы для проведения индивидуального отбора поступающих

Критерии отбора для зачисления на обучение
по дополнительной предпрофессиональной программе
**по каратэ**
**для этапа начальной подготовки 1 года обучения**
Минимальное количество (сумма) баллов для зачисления на программу – 15

| Контрольные упражнения | | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,0 и менее | 5,01-5,3 | 5,31-5,6 | 5,61-5,9 | 5,91 и более | 5,5 и менее | 5,51-5,8 | 5,81-6,1 | 6,11-6,4 | 6,4 и более |
| 2 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 6 и более | 5 | 4 | 3 | 2 и менее | 4 и более | 3 | 2 | 1 | - |
| 3 | Отжимания из упора лежа (количество за 30 сек.) | 20 и более | 15-19 | 10-14 | 6-9 раз | 5 и менее | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 3 и менее |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине (количество раз) | 15 и более | 14 | 13 | 12 | 11 и менее | 10 и более | 9 | 8 | 7 | 6 и менее |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 140 и более | 135 | 130 | 125 | 120 и менее | 130 и более | 125 | 120 | 115 | 110 и менее |
| 6 | Спортивный разряд | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |