



План набора поступающих на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на 2025-2026 учебный год
Режим работы приемной комиссии с 04.08.2025 по 22.08.2025 с 08.00 до 12.00 (понедельник - пятница)

Группа	Тренер-преподаватель	Возраст	Группа	Количество мест	Режим занятий	Сроки проведения индивидуального тестирования	Форма отбора	Содержание тестирования	Система оценок			Примечания
										мальчики	девочки	
Плавание	Туркина Снежана Сергеевна	2018 г.р.	НП-1	20	Понедельник, среда 13.30 - 14.45, суббота 08.30 - 09.30	27 августа в 13.30	Индивидуальное тестирование	Бег на 30 м	не более	6,9 (с)	7,1 (с)	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
								Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	7 (раз)	4 (раз)	
								Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее	+1 (см)	+3 (см)	
								Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	110 (см)	105 (см)	
								Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	не более	10,1 (с)	10,6 (с)	
Плавание	Новикова Юлия Андреевна	2018 г.р.	НП-1	20	Вторник, четверг, 13.00 - 15.00, суббота 09.30 - 11.30	26 августа в 13.00	Индивидуальное тестирование	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее	3,5 (м)	3 (м)	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
								Бег на 30 м	не более	6,9 (с)	7,1 (с)	
								Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	7 (раз)	4 (раз)	
								Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее	+1 (см)	+3 (см)	
								Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	110 (см)	105 (см)	
Бокс	Раханаев Давид Артурович	2013-2014 гг.р.	НП-3	10		28 августа в 13.00	Индивидуальное тестирование	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	не более	10,1 (с)	10,6 (с)	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
								Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее	3,5 (м)	3 (м)	
								Бег на 60 м	не более	10,4 (с)	10,9 (с)	
								Бег на 1500 м	не более	8:05:00 (с, мин)	8:29:00 (с, мин)	
								Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	18 (раз)	9 (раз)	
Бокс	Раханаев Давид Артурович	2013-2014 гг.р.	НП-3	10		28 августа в 13.00	Индивидуальное тестирование	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее	4 (раз)		При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
								Подтягивание из виса на низкой перекладине	не менее		11 (раз)	
								Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее	5 (см)	6 (см)	
								Челночный бег 3x10 м	не более	8,7 (с)	9,1 (с)	
								Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	160 (см)	145 (см)	
Бокс	Раханаев Давид Артурович	2013-2014 гг.р.	НП-3	10		28 августа в 13.00	Индивидуальное тестирование	Метание мяча весом 1,50 м	не менее	26 (м)	18 (м)	При себе иметь: спортивную форму, кроссовки на белой подошве
								Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	не менее	7 (м)	6 (м)	