

Система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих по дополнительной предпрофессиональной программе

1. Предварительный просмотр.

Перечень физических качеств и особенностей телосложения, влияющих на результативность по виду спорта тяжелая атлетика (ФССП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2. Тестирование.

Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке при проведении индивидуального отбора поступающих

Группа	Бег 30 м (не более 9,0 с)				Прыжок в длину с места (не менее 110 см)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 3 раз)			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Отметка (балл)	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Норматив	9,0	9,2	9,4	9,6	110	105	100	95	3	2	1	1

Результат:

- не выполнил – 0 баллов;

- выполнил – 6 балл;

- выполнил с превышением – 15 баллов.