

1. Общие положения по проведению индивидуального отбора

1.1. Проведение индивидуального отбора (набора) поступающих проводятся в один день в практической форме.

1.2. Практический этап состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

1.3. Условия и способы выполнения контрольных упражнений определяются приемной комиссией и проводятся в соответствии с общепринятой методикой их проведения.

1.4. Поступающие которые не смогли явиться в день проведения набора (индивидуального отбора) поступающих по уважительным причинам (болезнь и другие непредвиденные факторы, подтвержденные документально) по решению приемной комиссии МАОУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием набора (индивидуального отбора) поступающих.

1.5. Поступающие, не явившиеся на проведение набора (индивидуального отбора) поступающих без уважительных причин выбывают из конкурса. Повторное участие в соответствующем наборе (индивидуальном отборе) не разрешается.

2. Организационно-методические указания по проведению набора (индивидуального отбора) поступающих

2.1. Приемная комиссия осуществляет просмотры, тестирование обеспечивает единство требований.

2.2. Результаты отбора детей объявляются не позднее 3 рабочих дней после проведения отбора. Вывешивается пофамильный список-рейтинг с указанием оценок, полученных каждым поступающим. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте СДЮСШОР.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения «упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Упражнение засчитывается. Когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

***Челночный бег 3х10м** выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, поступающий наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш» энергично оттолкнуться от поверхности пола впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. На конечном отрезке испытуемый должен пробежать линию финиш. Используется две попытки, с зачетом лучшего результата.