

**Вступительные испытания по общей и специальной физической
подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки
отделения тяжелой атлетики.**

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы		
	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), раз	2	1	Угол 90 в локте
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), раз	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	100/85	80/60	60/50
Гибкость	15	10	5

Проходной балл – 10

Подтягивание на перекладине. Выполняется из исходного положения: Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Гибкость. Наклон выполняется из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами, выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде тестируемый выполняет 2 наклона, ладонями двигаясь по линейке измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2секунд. Измеряется в сантиметрах.