

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8,5 с)	Бег на 30 м (не более 8,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Требования к уровню физической подготовки учащихся

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний. При проведении контрольных испытаний необходимо создание единых условий для выполнения упражнений для всех сдающих контрольные нормативы ДЮСШ.

Правила выполнения контрольных упражнений.

- 1) Бег 30 метров с низкого старта, сек. Проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.
- 2) Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком от двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- 3) Прыжки через гимнастическую скамейку проводятся:
 - испытуемый становится боком к гимнастической скамейке и выполняет прыжки по команде судьи и прыжки выполняет боком за 30 секунд;
 - испытуемый становится к гимнастической скамейке и выполняет прыжки по команде судьи и прыжки выполняет боком за 30 секунд;