

## Вступительные испытания

№	Испытания	5 баллов	4	3
1	Прыжки на скакалке на двух ногах, колени прямые ( подряд)	25-20 раз	19-15	10-14
2	Из седа наклон вперед ноги вместе , колени прямые, носки натянуты - удержание 5 сек («складка»)	Туловище и подбородок касаются ног	Просвет до 10 см	Просвет 10 см и более
3	Продольный шпагат , правый или левый- удержание 5 сек ( по одной линии, нога впереди колено вверх, носок натянут, нога сзади колено вниз, пятка вверх)	Бедра касаются пола	Просвет до 5 см	Просвет 5-10 см
4	Поперечный шпагат (колени и носки вверх, по одной линии)	Бедра касаются пола	Просвет до 5 см	Просвет 5-10 см
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( плечи и локти составляют одну линию), тело прямое, пятки вместе, колени прямые	15 раз	14-9	5-8
6	Мост	Руки и ноги прямые ( расстояние менее 30 см)	40-50 см	Более 50 см
7	Оценивается внешний вид	Нормостенический тип (прямые ноги, правильная осанка)		Гиперстенический тип ( тучное телосложение)

Е А Рыжова