

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в  
МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу  
по «ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»  
на этап начальной подготовки 1 года обучения**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>	<b>БАЛЛЫ</b>	<b>девушки</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
<b>Бег на 30 м</b>	5,5 с	5	6,0 с	5
	5,7 с	4	6,4 с	4
	6,0 с	3	6,8 с	3
	6,4 с	2	7,3 с	2
	6,8 с	1	7,0 с	1
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	22	5	17	5
	20	4	14	4
	15	3	10	3
	11	2	7	2
	7	1	4	1
<b>Подъём туловища лежа на спине за 30 секунд</b>	18	5	15	5
	15	4	12	4
	12	3	10	3
	10	2	8	2
	8	1	5	1
<b>Прыжок в длину с места</b>	143	5	138	5
	133	4	129	4
	124	3	120	3
	115	2	110	2
	105	1	100	1
<b>Минимальный балл для зачисления в группу НП-1</b>	12баллов			

1. *Бег 30 метров.* В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается по две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

2. *Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).*

Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах.

Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

3. *Подъём в сед из положения лёжа.*

Из положения лёжа на спине, руки вверх. По команде подъем в сед, руки вперед. И. П. лёжа на спине. Разрешается одна попытка. Тест выполняется в течении 30 секунд. Оценивается количество раз выполненных в течении времени 30 секунд.

*4. Прыжок в длину с места.*

Выполняется толчком двух ног от линии или края доски В прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.