

**Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке
для поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную
предпрофессиональную программу по легкой атлетике**

Тесты	Баллы					
	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовленность						
Бег 30 метров, с	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	
Челночный бег 3x10, с	11,2	11,1	10,9	10,6	10,1	
Прыжок в длину с места, см	100	115	120	125	130	
Гибкость, см	девочки	6	8	10	12	15
	мальчики	11	12	15	18	20
Проходной балл – 9 баллов						

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 одна попытка.

Челночный бег 3x10. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

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.