

**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.