

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Набор детей проводится в возрасте 10-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Система оценок
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	5-отлично
	Бег 60 м (не более 8,0 с)	4-хорошо
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	3-хорошо
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)	2-плохо
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)	1-неудовл.
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	
	Подъем ног к перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 33 балла и выше является приемной.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (11 тестов)	38 и более	37-35	34-33	32 и менее

Таблица оценок тестирования

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
Бег 30 м (не более 5,0 с)	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4
Бег 60 м (не более 8,0 с)	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4
Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	70	67	64	62	60
Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)	132	130	128	126	124
Прыжок в длину с места (не менее 252 см)	257	255	252	248	246
Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)	464	462	460	458	456
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	12	10	8	6	4
Подъем ног к перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	12	10	8	6	4
Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	12	10	8	6	4
Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	14	12	10	8	6
Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	125	123	120	116	114