

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В  
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Система оценок
	Юноши,	Девушки	
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	5-отлично, 4-хорошо, 3-удовл., 2-плохо, 1-неудовл.
	Бег 100м	Бег 100м	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене из положения стоя	Подъем ноги, согнутой в колене из положения стоя	

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 21 балл и выше является приемной.

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (7 тестов)	30 и более	26-25	24-21	20 и менее

## Тестирование для зачисления в «СШОР-15 им. В.И. Алексеева»

### на отделение легкой атлетики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы
		юн	дев	
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу	3,0	3,3	5
		3,1	3,4	4
		3,2	3,5	3
		3,3	3,6	2
		3,4	3,7	1
	Бег 100м	17,0	18,0	5
		18,0	19,0	4
		19,0	20,0	3
		20,0	21,0	2
		21,0	22,0	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	160	5
		165	155	4
		160	150	3
		155	145	2
		150	140	1
Силовая выносливость	Приседание без остановки	30	28	5
		28	26	4
		26	24	3
		24	22	2
		22	20	1
	Подъем туловища из положения лежа	20	18	5
		19	17	4
		18	16	3
		17	15	2
		16	14	1
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе	ННП	ННП	5
		НП	НП	4
		КП	КП	3
		НКП	НКП	2
		ННКП	ННКП	1
	Подъем ноги, согнутой в колене из положения стоя	15	15	5
		14	14	4
		13	13	3
		12	12	2
		11	11	1

Примечание: ННКП- не доставая кончиками пальцев до края платформы 20 см и более; НКП – не касаясь кончиками пальцев края платформы; КП – касаясь кончиками пальцев края платформы; НП – кончики пальцев опускаются ниже края платформы на 1-5 см; ННП – кончики пальцев опускаются ниже края платформы на 6 и более см.