

## Тесты индивидуального отбора

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.8с)
	Бег на 60м (не более 9.8с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 2с.)
	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (не менее 3.5 м.)
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4.5 м.)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8раз)
	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с/м (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с/м (не менее 4.8м)
	Подтягивание на перекладине за 20с. (не менее 3 раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20с. (не менее 10раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с. (не менее 4раз)
Выносливость	Бег на 400м (не более 1мин.23 с.)
	Бег на 800м (не более 3мин. 20с.)
	Бег на 1500м (не более 7мин. 50с.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7.8с.)