

**ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.6с)	Бег 30 м (не более 5.9с)
Координация	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155см.)	Прыжок в длину с места (не менее 150см.)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3м)