

**Приемное тестирование
для зачисления по общеразвивающей программе
в спортивно-оздоровительные группы**

Таблица № 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места, см	Прыжок с места, см
Гибкость	Наклон вперед, см	Наклон вперед, см
	Подвижность в голеностопных суставах, см	Подвижность в голеностопных суставах, см
	Подъем ног, см	Подъем ног, см
	Выкрут прямых рук, см	Выкрут прямых рук, см

Техника выполнения контрольных упражнений (тестов)

1. «Прыжок с двух ног с места».

И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Испытуемому предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

2. «Наклон вперед».

И.п. – о.с. на гимнастической скамейке.

Выполняется наклон вперед, ноги прямые.

Измеряется расстояние от поверхности скамьи до кончиков пальцев рук.

3. «Подвижность в голеностопных суставах» .

И.п. – сед.

Ноги разгибаются в голеностопном суставе.

Измеряется расстояние от пола до пальцев ног.

4. «Подъем ног».

И.п. – лежа на груди, руки вверх.

Выполняется подъем прямых ног.

Измеряется расстояние от пола до пальцев ног.

5. «Выкрут прямых рук».

И.п. - о.с., руки впереди держат измерительную ленту, хват сверху.

Выполняется круговое движение руками вперед-назад.

Определяется наименьшее расстояние между кистями рук.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

- каждому результату теста присваивается место;
- места суммируются;
- рейтинг испытуемых выставляется от меньшей суммы мест к большей.
- количество зачисленных ограничивается муниципальным заданием.