

Утверждены
 приказом директора ДЮСШ
 № 37-1 /1 от 31.01.2017г.
 рассмотрены на педагогическом
 совете 24.01.2017 г. № 2

Тесты для индивидуального отбора при поступлении на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе « Греко-римская борьба».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8с)	
Сила	Подтягивание из виса на руках, (не менее 2 раз). Сгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Тесты для индивидуального отбора при поступлении на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Волейбол».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,7с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 (не более 12,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)

Тесты для индивидуального отбора при поступлении на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Футбол».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	
	Челночный бег 3x10 м(не более 8 с)	
Сила	Подтягивание из виса на руках, (не менее 6 раз).	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
Техническое мастерство	Бег на 30 м, с ведением мяча - 6,6сек Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) – 33 м, Удар по мячу ногой на точность (число попаданий в ворота) – 4 раза. Жонглирование мячом ногами (количество ударов) - 10 раз.	

Тесты для индивидуального отбора при поступлении на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Художественная гимнастика».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Быстрота	Бег 30 м (не более 6,3с)
Челночный бег 5x6 (не более 10,3 с)		
Гибкость	Мост (не более 19 см)	
	Шпагат (не более 19см)	
	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (не менее 5 см)	
Координационные способности	Приседание на одной ноге без опоры (не менее 4 раза)	