**Контрольные упражнения по общей физической подготовке на этапе начальной подготовки (период – до года) (первый год обучения) для лиц, поступающих в Учреждение**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки(не менее 6 раз) | Приседание без остановки(не менее 6 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |