

## Этап №2 Сдача тестов по общей физической подготовке

**Таблица №2**

<b>Вступительные испытания</b>	<b>Нормативы</b>	<b>Нормативы</b>
<b>Тест №1</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Бег юноши 3000м (мин, с) девушки 2000м (мин, с)	не более 12.40,0	не более 9.50,0
<b>Тест №2</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Бег 60м (с)	не более 8,0	не более 9,3
<b>Тест №3</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Челночный бег 3x10м (с)	не более 6,9	не более 7,9
<b>Тест №4</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Прыжки в длину с места (см)	не менее 230	не менее 185
<b>Тест №5</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+13	+16
<b>Тест №6</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	16

Поступающие выполняют тесты в соответствии с таблицей №2 Для выполнения одного теста дается одна попытка. На выполнение теста №4 «Прыжки в длину с места» дается три попытки.

За успешное выполнение каждого теста по общей физической подготовке начисляется 1 (один) балл. В сумме поступающий может набрать от 0 (нуля) до 6 (шести) баллов за выполнение тестов.

Поступающим, предоставившим документы, подтверждающие статус чемпиона или призера, указанный в строках 1 и 2 таблицы №1 настоящего приложения, начисляется 5 баллов, они могут не участвовать в сдаче тестов по общей физической подготовке.

Вступительное испытание считается успешно пройденным (засчитывается) если поступающий набрал в сумме за индивидуальные

спортивные достижения и выполнение тестов по общей физической подготовке не менее 5 (пяти) баллов.

Если поступающий набрал менее 5 (пяти) баллов, вступительное испытание считается не пройденным, и он выбывает из конкурса.

При удалении поступающего со вступительного испытания за нарушение техники безопасности вступительное испытание считается не пройденным, и он выбывает из конкурса.

Форма одежды для сдачи вступительных испытаний: шорты для занятий спортом, футболка, спортивная обувь.