



Тесты для поступающих на обучение по программе «Лыжные гонки»

№ п/п	упражнение (тест)	Мальчики					Девочки							
		3	4	5	5	5	3	4	4	5				
1	баллы													
1	Бег 30 метров, с.	6,5-6,9	5,9-6,4	5,8	6,6-7,0	6,1-6,5	6,0							
2	Бег 60 метров, с.	11,8-12,7	10,8-11,7	10,7	-	-	-							
3	Прыжок в длину с места, см.	145-155	155-159	160	135-145	145-154	155							
4	Метание теннисного мяча с места, м.	16	17	18	12	13	14							

Минимальное количество баллов 12

Утверждены  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ № 8  
от 21.07.2015 № 159

Тесты для поступающих на обучение по программе «Дзюдо»

№ п/п	упражнения (тесты)	баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8
2	Челночный бег 3х 10 м (с)	8,4	8,9	9,4
3	Бег 800м. минут	4,0	4,5	4,8
4	Прыжок в длину с места (см)	140	125	115
5	Подтягивание на перекладине (раз)	6	5	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	12
7	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	4	3	2
8	Подъем туловище лежа на спине (раз)	10	12	14

Максимальное количество баллов 40



Тесты для поступающих на обучение по программе «Спортивная аэробика»

№ п/п	упражнение (тест)	3	4	5
1	Бег 30 метров	7,6	6,6	6,0
2	Прыжки через скакалку за 20 сек.	20-30	31-59	60 и выше
3	Отжимания	2-3	4-5	6-8 и выше
4	Мост, держать 3 сек.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги согнуты, плечи перпендикулярны пола	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны пола
5	Шагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	голени и бедра плотно прилегают к полу

Максимальное количество баллов 25