Принято: Утверждаю:
 на заседании педсовета Директор МБОУ ДО «СШ ЦР»
 МБОУ ДО «СШ ЦР»
 протокол № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. А. Бородин
 от 16.07.2024 г. «15» августа 2024 г.

**Приемные тесты**

 **для поступления на обучение**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

**на отделение дзюдо (7-9 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тестовое задание | Результат | Балл |
| 1 | Кувырок вперед | 5 раз | 5 |
| 3 раза | 4 |
| 1 раз | 3 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 5 раз | 5 |
| 3 раза | 4 |
| 1 раз | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 120см | 5 |
| 110см | 4 |
| 100см | 3 |
| 4 | Приседание руки вперед | 20 раз | 5 |
| 15 раз | 4 |
| 10 раз | 3 |