Принято:

на заседании педсовета

МБОУ ДО «СШ ЦР»

протокол № 5

от 16.07.2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «СШ ЦР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. А. Бородин

«15» августа 2024 г.

**Приемные тесты**

**для поступления на обучение**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

**на отделение легкой атлетики (тренажерный зал)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тестовое задание | Результат | | Балл |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м. с ходу | 5,1 | 5,2 | 5 |
| 5,3 | 5.4 | 4 |
| 5.5 | 5,6 | 3 |
| 2 | Подтягивание | 5 | 3 | 5 |
| 4 | 2 | 4 |
| 3 | 1 | 3 |
| 3 | Отжимание | 7 | 4 | 5 |
| 5 | 3 | 4 |
| 4 | 2 | 3 |
| 4 | Пресс (подъем туловища) | 25 | 20 | 5 |
| 20 | 17 | 4 |
| 17 | 13 | 3 |
| 5 | Пресс (подъем ног в висе) | 10 | 8 | 5 |
| 8 | 6 | 4 |
| 6 | 4 | 3 |