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 гандбола**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тестовое задание | мальчики | (7-8 лет) | девочки | (7-8 лет) |
|  |  | Результат | Балл | Результат | Балл |
| 1 | Бег 20 м | 6,3 | 3 | 6,5 | 3 |
| 6,0 | 4 | 6,3 | 4 |
| 5,95 | 5 | 6,00 | 5 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | 4 | 2 | 4 |
| 5 | 5 | 3 | 5 |
| 3 | Прыжок с места в длину | 100 | 3 | 90 | 3 |
| 105 | 4 | 95 | 4 |
| 110 | 5 | 100 | 5 |
| 4 | Передача мяча в парах  (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров) | 20 | 3 | 17 | 3 |
| 21 | 4 | 18 | 4 |
| 22 | 5 | 19 | 5 |
| 5 | Пресс (за 1 мин.) | 20 | 3 | 15 | 3 |
| 21 | 4 | 16 | 4 |
| 22 | 5 | 17 | 5 |