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 художественной гимнастики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тестовое задание | Результат | Балл |
| 1 | Мост из положения лёжа с помощью тренера-преподавателя | 30 см | 5 |
| 35 см | 4 |
| 40 см | 3 |
|  |  | 45 см | 2 |
|  |  | 50 см | 1 |
| 2 | Полушпагат на правую и левую ногу | 5 см | 5 |
| 7см | 4 |
| 9см | 3 |
|  |  | 11см | 2 |
|  |  | 13 см | 1 |
| 3 | Из положения седа ноги вперёд, наклон к ногам вперёд | 10 см | 5 |
| 15 см | 4 |
| 20см | 3 |
|  |  | 25 см | 2 |
|  |  | 30 см | 1 |
| 4 | Бросок мяча в цель | 2 попытки | 5 |
| 3 попытки | 4 |
| 4 попытки | 3 |
|  |  | 5 попыток | 2 |
|  |  | 6 попыток | 1 |
| 5 | Ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе | 8 шагов | 5 |
| 6 шагов | 4 |
| 4 шага | 3 |
|  |  | 2 шага | 2 |
|  |  | 1 шаг | 1 |