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 (старше 9 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тестовое задание | Результат | Балл |
| 1 | Кувырок вперед | 8 раз | 5 |
| 6 раз | 4 |
| 4 раз | 3 |
| 2 | Отжимание в упоре лежа | 10 раз | 5 |
| 8 раз | 4 |
| 6 раз | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 130 см | 5 |
| 120 см | 4 |
| 110 см | 3 |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа на спине | 10 раз | 5 |
| 8 раз | 4 |
| 6 раз | 3 |