

Утверждены приказом
от 28.05.2018 г. №137

Приложение №1

Тесты для зачисления
в группу начальной подготовки первого года обучения по программе
спортивной подготовки «Дзюдо»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 6 раз)

Тесты для зачисления
в группу начальной подготовки первого года обучения по программе
спортивной подготовки «Рукопашный бой»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 6 раз)