

УТВЕРЖДЕНО:



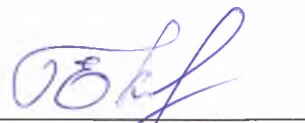
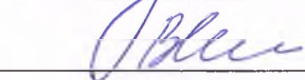
Директор СШОР по спортивной гимнастике  
им. Н.Г. Толкачева  
В.И. Иванчук

Тесты для мальчиков - кандидатов в 1 спортивный класс

Станция/балл	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00				
<b>Челночный бег (2x10м) сек</b>	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60	6,70	6,80	6,90	7,00	7,10	7,20	7,30				
<b>Отжимание у упоре лежа (раз)</b>	15		14		13		12		11		10	9	8	6	5	4	3	2	1				
<b>Поднимание ног на гимн стенке (раз)</b>	15		14		13		12		11		10	9	8	6	5	4	3	2	1				
<b>Угол в упоре (сек)</b>	15,00		14,00		13,00		12,00		11,00		10,00	9,00	8,00	6,00	5,00	4,00	3,00	2,00	1				
<b>Гибкость</b>	Складка ноги вместе, ноги врозь, мост;																						
<b>Подтягивание (раз)</b>	8			7				6					5			4			3		2		1
<b>Акробатика</b>	И.п. -о.с.: -упор присев; -два кувырка назад; -два кувырка вперед; -прыжок вверх прогнувшись-о.с.																						
<b>Батут</b>	- 3-4 прыжка, руки вниз; - прыжок в сед ноги вместе, встать на ноги; - 2-3 прыжка руки вверх; - прыжок вверх с поворотом налево на 180*; - 2-3 прыжка, руки вверх- прыжок с поворотом направо на 180*; - 2-3 прыжка, приземление (остановка на батуте).																						
<b>Индивидуальное задание</b>	будет озвучено во время тестирования																						

Исполнители:

Зам.директора по МР

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

Е.В. Кудрякова

Зам.директора по СР

В.В. Шахов