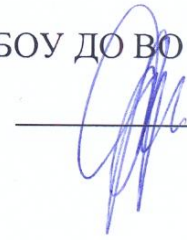


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ДО ВО «СДЮСШОР №33»



А.М. Зенин

«27» июня 2017г.

**Тесты для индивидуального отбора поступающих на обучение по
дополнительным предпрофессиональным программам
(мальчики 8-12 лет).**

Вид спорта «Спортивная борьба (Греко-римская борьба)»

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень				
			мальчики				
			1(бал)	(2балла)	(3 балла)	4(балла)	5баллов)
1	Координационные	Челночный бег 3*10м, сек	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
2	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	140	150	160	170	180
3	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, за 20 сек. кол-во раз	8	10	12	14	16
4	Силовые	Подтягивание на перекладине (мальчики), за 20 сек. кол-во раз	1	3	6	8	10
5	Гибкость	Гимнастический мост (из положения лёжа на спине)	Руки и ноги полностью согнуты	Незначитель ное сгибание рук и ног	Руки и ноги полностью выпрямлены		

**Зачисление в школу проводится в соответствии со списком-рейтингом
(минимальный проходной балл – 5) на основании решения приемной комиссии.**