**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки**

**длязачисленияв ГАУ ДО СО «ДЮСШ по лыжному спорту»**

**на отделение лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Отделение** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **баллы** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **Лыжные гонки** | **Быстрота** | **Бег 30 м**  **(не более, сек)** | **5** | **5,7** | **5,9** |
| **4** | **5,8** | **6,0** |
| **3** | **5,9** | **6,1** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее, см)** | **5** | **145** | **135** |
| **4** | **140** | **130** |
| **3** | **135** | **125** |
| **Метание**  **теннисного мяча**  **(не менее, м)** | **5** | **19** | **15** |
| **4** | **18** | **14** |
| **3** | **17** | **13** |

**Результаты тестирования.**

**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов-9.**

**В случае равенства количества баллов, определяющим является результат, показанный в беге.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки**

**длязачисленияв ГАУ ДО СО «ДЮСШ по лыжному спорту»**

**на отделение гребли на байдарках и каноэ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Отделение** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **баллы** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **Гребля**  **на байдарках и**  **каноэ** | **Быстрота** | **Бег 30 м**  **(не более, сек)** | **5** | **5,4** | **5,9** |
| **4** | **5,5** | **6,0** |
| **3** | **5,6** | **6,1** |
| **Координация** | **Челночный бег 3х10м. (не более сек.)** | **5** | **9,5** | **10,1** |
| **4** | **9,6** | **10,2** |
| **3** | **9,7** | **10,3** |
| **Выносливость** | **Бег 800м. (не более мин.)** | **5** | **4,13** | **4,28** |
| **4** | **4,15** | **4,30** |
| **3** | **4,17** | **4,32** |
| **Плавание 50м.** | **5** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **Сила** | **Подтягивание на перекладине (не менее раз)** | **5** | **5** | **Подъем туловища, лежа на спине**  **9** |
| **4** | **4** | **8** |
| **3** | **3** | **7** |
| **Приседание за 15сек. (не менее раз)** | **5** | **13** | **11** |
| **4** | **12** | **10** |
| **3** | **11** | **9** |
| **Силовая выносливость** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)** | **5** | **16** | **11** |
| **4** | **15** | **10** |
| **3** | **14** | **9** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места (не менее см.)** | **5** | **161** | **151** |
| **4** | **160** | **150** |
| **3** | **159** | **149** |
| **Подъем туловища на спине за 20 сек. (не менее раз)** | **5** | **-** | **6** |
| **4** |  | **5** |
| **3** |  | **4** |

**Результаты тестирования**

**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество 21 баллов**