

Комплексы контрольных упражнений для приема и оценки результатов освоения Программы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки СШОР им. Ф.Т. Михеенко по легкой атлетике (согласно Федеральных стандартов по легкой атлетике от 20.08.2019 № 673)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 1 ГОД ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10 5	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 130 125	
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25 30	
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 13	
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	Без учета времени	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 2 ГОД ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Спортивный разряд	Без разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Спортивный разряд	Без разряда	

Прыжки		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Спортивный разряд	Без разряда	
Метания		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Спортивный разряд	Без разряда	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 3 ГОД ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)
Спортивный разряд	Без разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Бег 300 м (по показанному времени)	Бег 300 м (по показанному времени)
Спортивный разряд	Без разряда	
Прыжки		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Без разряда	
Метания		
	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание мяча весом 150 г (по показанному результату)	Метание мяча весом 150 г (по показанному результату)
Спортивный разряд	Без разряда	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ НА 1 ГОД ПОДГОТОВКИ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский разряд	
Прыжки		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский разряд	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 2 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бег 150 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 150 м с высокого старта (по показанному времени)
Спортивный разряд	1-3 юношеский разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бег 600 м (по показанному времени)	Бег 600 м (по показанному времени)
Спортивный разряд	1-3 юношеский разряд	
Прыжки		
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)

	Бег 60 м с высокого старта (не более 9.0с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,1 с)
	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	1-3 юношеский разряд	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	1-3 юношеский разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 3 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8.5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9.5 с)
	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Дополнительно		
Спортивный разряд	Третий разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
По выбору	Бег 600, 800 м (по показанному результату)	Бег 600,800 м (по показанному результату)

Спортивный разряд	Третий разряд	
Прыжки		
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,7 с)
	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Третий разряд	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	Третий разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 4 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8.1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9.1 с)
	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Дополнительно	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-третий разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
По выбору	Бег 600,800,1000 м	Бег 600,800,1000 м

	(по показанному результату)	(по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-третий разряд	
Прыжки		
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)
Спортивный разряд	Первый-третий разряд	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-третий разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 5 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 300 м с высокого старта (по показанному времени)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Дополнительно	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,4 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
По выбору	Бег 600,800,1000.1500 м (по показанному результату)	Бег 600,800,1000 1500 м (по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Прыжки		
	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
По выбору	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
	Полуприсед со штангой (по показанному результату, 1 раз - не более 80 кг)	Полуприсед со штангой (по показанному результату, 1 раз - не более 40 кг)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Рывок штанги (по показанному результату, 1 раз - не более 70 кг)	Рывок штанги (по показанному результату, 1 раз - не более 35 кг)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Бег 2000 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин. 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (1 раз - не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (1 раз - не менее 40 кг)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Рывок штанги (1 раз - не менее 70 кг)	Рывок штанги (1 раз - не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)

Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Бег 2000 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин. 40 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (1 раз - не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (1 раз - не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Рывок штанги (1 раз - не менее 80 кг)	Рывок штанги (1 раз - не менее 40 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Методические указания по организации приемных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

1). Бег на 30, 60, 150, 300, 500, 600, 800, 1000, 1500, 2000 метров с высокого или низкого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. **Критерием служит минимальное время.**

2) Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

3) Тройной прыжок с места: упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. **Критерием служит максимальный результат.**

4) Десятерной прыжок с места: упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. **Критерием служит максимальный результат.**

5) Челночный бег 3 x 10 м: челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. поставить колышки или нарисовать линию для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. техника выполнения: челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. старт: начало забега происходит с высокого старта. опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. противоположная рука спереди, а другая — сзади. такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. центр тяжести перенесён на опорную ногу. корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. прохождение дистанции: для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. разворот: для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. но это приведёт к потере драгоценного времени. наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. неправильно выполненный разворот существенно ухудшает результаты забега.

Критерием служит минимальное время.

6) Прыжки через скакалку: скакалку крепко и удобно взять за ручки, руки согнуть в локтях, локти прижать к корпусу – это исходное положение. Расположить скакалку за ногами на полу. Поднять руки вверх и прокрутить скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Когда скакалка достигнет пола, перепрыгнуть через неё, приземляясь на подушки стоп, слегка согнув ноги в коленях. На всю стопу приземляться нельзя – это травмоопасно. Пятки должны быть все время оторваны от пола. Старайтесь отталкиваться от пола большими пальцами ног, не отрываясь высоко от пола. Во время прыжков корпус

зафиксирован в вертикальном положении, а спина прямая. **Критерием служит максимальный результат.**

7) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания): выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Критерием служит максимальный результат.

8) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. **Результат определяется знаком «-» , «+».**

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

9) Метание мяча весом 150 г: метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

В зачет идет лучший результат.

10) Рывок штанги: Поставить ноги на ширине плеч. Наклониться, согнув колени. Не округлять спину. Взять гриф широким хватом сверху (ладони обращены книзу). Присесть. Это будет исходным положением. Оттолкнуться от пола, одновременно начав подъем штанги. Штанга двигается близко к туловищу. Когда штанга достигнет уровня середины бедер, выпрямить туловище, чтобы достичь максимального ускорения штанги. В сводящем движении поднять плечи вверх, продолжая поднимать штангу, поднимая локти по сторонам, стараясь держать их

над грифом. В быстром и мощном движении подвести туловище под штангу, зафиксировав ее на вытянутых руках над головой, находясь в нижней точке приседания. Завершить движение, поднявшись из приседа. В конце подъема ноги должны находиться на одной линии с руками. **Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.**

11) Полуприсед со штангой: Подлезть под штангу, уперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом.

Прогнуть спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снять штангу со стойки и маленькими шажками сделайте два шага назад.

Поставить ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении. Медленно и подконтрольно присесть, чтобы колено образовало угол в 110-120°, сохраняя лордоз. За счет усилия ног вернуться в изначальное положение, но не разгибать ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Выполняйте полуприсед обязательно в тренировочной раме и с помощью напарника, который будет Вас страховать.

Центр тяжести распределяйте между пяткой и внешней частью стопы, ни в коем случае не отрывая пятку от пола. **Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.**

12) Бросок набивного мяча: выполняется из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх. **Критерием служит максимальный результат.**