ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности
для вступительных экзаменов в ГБУ ВО «СШОР по лёгкой атлетике»
(тренировочный этап)

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из следующих нормативов по общей физической подготовке.

Для специализации «Спринтерский и барьерный бег»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бег 150 м*** Тестирование проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Бег на средние и длинные дистанции»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бег 500 м*** Тестирование проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает бег. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Выносливость
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Прыжки»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Тройной прыжок с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземление в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (688 см)	Скоростно-силовые качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Метания»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед*** Тест выполняется на дорожке стадиона от линии, начинается с замаха мяча за голову, с последующим махом мяча из под ягодиц и броском вперед. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (12.73м)	Скоростно-силовые качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Многоборья»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед*** Тест выполняется на дорожке стадиона от линии, начинается с замаха мяча за голову, с последующим махом мяча из под ягодиц и броском вперед. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (12.73м)	Скоростно-силовые качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества
4	***Тройной прыжок с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземление в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (688 см)	Скоростно-силовые качества