

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

ПРОГРАММА

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

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

Тестирование состоит из трёх нормативов по общей физической подготовке.

№	Тесты	Что оценивается
1	<p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Тест проводится на дорожке стадиона, на заранее отмеренном отрезке 10 м наносятся ограничительные линии начала и окончания отрезка. По команде, спортсмен начинает ускорение, касается рукой линии финиша, продолжает бег в направлении линии старта, касается рукой линии старта, и продолжает ускорение до линии финиша. При пересечении финишной линии, время фиксируется.</p> <p>Критерием служит минимальное время.</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды</p>	Скоростные способности
2	<p>Прыжки со скакалкой</p> <p>Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Спортсмену дается команда марш, засекается отрезок времени в 30 секунд и подсчитывается количество подскоков, которые успеет совершить спортсмен в отмеренный промежуток времени.</p> <p>Критерием служит максимальное количество подскоков в попытке.</p> <p>Результат вносится в протокол</p>	Скоростно-силовые качества
3	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног</p> <p>Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Тест выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок.</p> <p>Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметров, записывается в протокол</p>	Скоростно-силовые качества