



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ

г.Лермонтова

С.Ю.Есаулова

« 25 » _____ 2016г.

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МАУ ДО ДЮСШ
г. ЛЕРМОНТОВА**

ПО БАСКЕТБОЛУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4,5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее 20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4,5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее 20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО БОКСУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115
2	Бег 20 м	Не более 4,5
3	Отжимание от пола (кол-во раз)	Не менее 7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами

ПО БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ

№	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4,5	Не более 4,7
3	Отжимание от пола (кол-во раз)	Не менее 7	Не менее 5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ОФП

№	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Отжимание от пола (кол-во раз)	Не менее 7	Не менее 5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ПЛАВАНИЮ

№	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	+	+
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

№	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Отжимание от пола (кол-во раз)	Не менее 7	Не менее 5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ТЕННИСУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ФУТБОЛУ

№	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	Не менее 22	Не менее 20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

№	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Прыжок в длину с места(см)	Не менее 115	Не менее 110
2	Бег 20 м	Не более 4.5	Не более 4,7
3	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	+	+
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
5	Мост из положения лежа на полу(см)	+	+