

**Тестируемые упражнения и система оценок
для проведения процедуры индивидуального отбора поступающих**

Упражнения по общей физической подготовки:

- ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).*** Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

- ***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.*** Исходное положение - стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног - вместе. Выполняется два предварительных наклона вниз, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат наклона в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

- ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*** Исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение производится по прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника в сантиметрах. Для выполнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнения по специальной физической подготовки:

- ***Бросок мяча весом 1 кг.*** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Исходное положения - стоя, ноги врозь у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Для выполнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Шкала оценок выполнения упражнений в отделении плавания представлена в данной таблице.

<i>n/n</i>	<i>Тестируемое упражнение</i>	<i>баллы</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
1	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i> (количество раз)	5	16 и более	13 и более
		4,5	15	12
		4	14	11
		3,5	13	10
		3	12	9
		2,5	11	8
		2	10	7
		1,5	9	6
		1	8	5

		0,5	7	4
		0	6 и менее	3 и менее
2	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).</i> (измеряется в сантиметрах)	5	+10 и более	+12 и более
		4,5	+9	+11
		4	+8	+10
		3,5	+7	+9
		3	+6	+8
		2,5	+5	+7
		2	+4	+6
		1,5	+3	+5
		1	+2	+4
		0,5	+1	+3
		0	0 и менее	+2 и менее
3	<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</i> (измеряется в сантиметрах)	5	155 и более	150 и более
		4,5	150	145
		4	145	140
		3,5	140	135
		3	135	130
		2,5	130	125
		2	125	120
		1,5	120	115
		1	115	110
		0,5	110	105
		0	109 и менее	104 и менее
4	<i>Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.</i> (измеряется в метрах)	5	4,70 и более	4,20 и более
		4,5	4,60	4,10
		4	4,50	4,00
		3,5	4,40	3,90
		3	4,30	3,80
		2,5	4,20	3,70
		2	4,10	3,60
		1,5	3,90	3,40
		1	3,70	3,20
		0,5	3,50	3,00
		0	3,49 и менее	2,99 и менее