

## Тестирование

### **1. Бег 10 м с высокого старта, с**

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

### **2. Бег «змейкой» 10 м, с**

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

### **3. Пятиминутный бег, м**

Проводится в крытом манеже или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

### **4. Прыжок в длину с места, см**

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

### **5. Прыжок вверх с места, см**

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

### **6. Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания), количество раз**

Из положения «упор лежа на груди» спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Определяется количество «отжиманий».