**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. Челночный бег 4х9м, с**

Проводится из положения высокого старта, движение осуществляется бегом. На расстоянии 9 метров от линии «старт-финиш» ставятся два деревянных кубика на расстоянии 50 см друг от друга. По команде «Марш!» спортсмен должен преодолеть 9 метров, взять кубик, развернуться и перенести обратно, поставив его за линию «старт-финиш» (броски не допускаются). Затем развернуться и вернуться за оставшимся кубиком, снова развернуться и бежать к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересечь с кубиком в руках на максимальной скорости. Время выполнения челночного бега фиксируется с точностью до 0.1 секунды.

**3. Пятиминутный бег, м**

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона 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. Наклон вперед, см**

Спортсмен садится на пол, пятки на ширине таза упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне спортсмен наклоняется максимально вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

**6. Сгибания-разгибания рук в «упоре лежа» (отжимание), количество раз**

Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».