

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) И ИСПЫТАНИЯ
(ТЕСТЫ)
ПО ВЫБОРУ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПРИКЛАДНЫХ
НАВЫКОВ**

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Скоростные возможности (быстрота)	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с) Бег на 1500 м (мин, с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
Скоростно-силовые возможности	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Прыжок в длину с разбега (см)</p> <p>Метание мяча весом 150 г (м)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>
Координационные способности (ловкость)	<p>Челночный бег 3 x 10 м (с)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>
Прикладные навыки	<p>Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,</p>

с)

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)

Плавание на 25 м (мин, с)

Плавание на 50 м (мин, с)

Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)

Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)

Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)

Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)

Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км - 5, 10, 15)

Самозащита без оружия (количество очков)

