**РАСПИСАНИЕ**

проведения вступительных испытаний

Для учащихся II смены общеобразовательных школ **с 09.00 до 11.00.**

Для учащихся I смены общеобразовательных школ **с 14.00 до 16.00.**

**Вступительные испытания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Нормативы |
| мальчики | девочки |
| Выносливость | Приседания в течение 1 мин. (раз) | 20 – 1 балл23 – 2 балла28 – 3 балла | 20 – 1 балл23 – 2 балла28 – 3 балла |
| Сила(1 упражнение на выбор) | Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине (только для мальчиков)(количество раз)  | 1 – 1 балла4 – 2 балла7 – 3 балла |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 – 1 балла17 – 2 балла20 – 3 баллов | 6 – 1 балл10 – 2 балла12 – 3 балла |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.) | 3 – 1 балл5– 2 балла7 – 3 балла | 3– 1 балл5– 2 балла7 – 3 балла |