**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 балл 23 – 2 балла 28 – 3 балла | 20 – 1 балл 23 – 2 балла 28 – 3 балла |
| Сила (1 упражнение на выбор) | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (только для мальчиков)  (количество раз) | 1 – 1 балла 4 – 2 балла  7 – 3 балла |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 13 – 1 балла  17 – 2 балла  20 – 3 баллов | 6 – 1 балл  10 – 2 балла  12 – 3 балла |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.) | 3 – 1 балл  5– 2 балла  7 – 3 балла | 3– 1 балл  5– 2 балла  7 – 3 балла |