

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные тесты для обучающихся составлены с учетом требований нормативов комплекса ГТО, направлены на выявление степени скоростной, скоростно-силовой, силовой подготовленности.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
	Челночный бег 3x10 м .(с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	Количество видов испытаний в возрастной группе	3					
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить	3					

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
10.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Количество видов испытаний в возрастной группе		3					
Количество испытаний, которые необходимо выполнить		3					