

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**  
(мальчики)

Ф.И.О. ребенка

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Исполнение	
	Результат в натуральных единицах	Результат в баллах	Результат в натуральных единицах	Результат в баллах
1. Подтягивание на перекладине, раз	6-4	5		
	3-2	4		
	1-угол в локте 90	3		
2. Прыжок в длину с места, см.	100-81	5		
	80-61	4		
	60-50	3		
3. Вис на перекладине на двух руках, сек.	30-26	5		
	25-21	4		
	20-15	3		
4. Глубокое приседание за 60 сек, раз	30-25	5		
	24-20	4		
	19-15	3		
5. Лазание по легкой вертикальной трассе (10 м)	top	5		
	1/2 трассы	4		
	1/3 трассы	3		
Минимальное количество баллов – 20 баллов, из них обязательны баллы по п.5			Итого баллов:	

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ С.Е.Синицын

Члены комиссии: \_\_\_\_\_ Е.Н.Беляева  
 \_\_\_\_\_ Е.В.Деулина  
 \_\_\_\_\_ В.Н.Першин  
 \_\_\_\_\_ С.А.Шипунов

Описание контрольных упражнений (тестов)

*1. Подтягивание на перекладине.*

*Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.*

*Результат: количество раз. Разрешается одна попытка.*

*2. Прыжок в длину с места.*

*Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие.*

*3. Вис на перекладине.*

*Описание теста: Упражнение выполняется из положение вис хватом сверху, большой палец прижат сбоку к указательному. Результат: время в секундах. Разрешается одна попытка.*

*4. Глубокое приседание за 60 сек.*

*Описание теста: Ноги на ширине плеч. Приседание до полного сгибания ног в коленях, далее выпрямление в полный рост. Результат: количество раз за 60 сек. Разрешается одна попытка.*

*5. Лазание по легкой вертикальной трассе (10-12м).*

*Описание теста: Упражнение выполняется с верхней страховкой. Темп лазания произвольный. Результат: высота подъема на трассе. Разрешается две попытки. В зачет принимается лучшая попытка.*



**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**  
(девочки)

Ф.И.О. ребенка

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		Исполнение	
	Результат в натуральных единицах	Результат в баллах	Результат в натуральных единицах	Результат в баллах
1. Отжимание от пол, раз	10-9	5		
	8-7	4		
	6-5	3		
2. Прыжок в длину с места, см.	85-61	5		
	60-51	4		
	50-40	3		
3. Вис на перекладине на двух руках, сек.	30-26	5		
	25-21	4		
	20-15	3		
4. Глубокое приседание за 60 сек, раз	30-25	5		
	24-20	4		
	19-16	3		
5. Лазание по легкой вертикальной трассе (10 м)	top	5		
	1/2 трассы	4		
	1/3 трассы	3		
Минимальное количество баллов – 20 баллов, из них обязательны баллы по п.5			Итого баллов:	

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ С.Е.Синицын

Члены комиссии: \_\_\_\_\_ Е.Н.Беляева  
 \_\_\_\_\_ Е.В.Деулина  
 \_\_\_\_\_ В.Н.Першин  
 \_\_\_\_\_ С.А.Шипунов

Описание контрольных упражнений (тестов)

*1. Отжимание от пола.*

Описание теста: Из упора лежа ноги вместе. Отжимание от пола, руки сгибаются до угла в 90 град. в локтевых суставах. Результат: количество раз. Разрешается одна попытка.

*2. Прыжок в длину с места.*

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие.

*3. Вис на перекладине.*

Описание теста: Упражнение выполняется из положение вис хватом сверху, большой палец прижат сбоку к указательному. Результат: время в секундах. Разрешается одна попытка.

*4. Глубокое приседание за 60 сек.*

Описание теста: Ноги на ширине плеч. Приседание до полного сгибания ног в коленях, далее выпрямление в полный рост. Результат: количество раз за 60 сек. Разрешается одна попытка.

*5. Лазание по легкой вертикальной трассе (10-12м).*

Описание теста: Упражнение выполняется с верхней страховкой. Темп лазания произвольный. Результат: высота подъема на трассе. Разрешается две попытки. В зачет принимается лучшая попытка.