

Тесты общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СО -144 часа (спортивно-оздоровительная группа) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по командным игровым видам спорта «Мини-футбол»

Виды упражнений (тестов)	Девочки	Мальчики
Бег на 30 м, с	6,9 с – оценка «3», 6,6 с – «4», 6,3 с и выше – «5»	6,8 с – оценка «3», 6,5 с - «4», 6,2 с и выше – «5»
Челночный бег 3х10 м, с	14,0 с – «3», 13,5 с – «4», 13,0с и выше – «5»	13,5 с – «3», 13,0 с – «4», 12,5 с и выше – «5»
Прыжок в высоту с места, см	15 см – «3», 20 см – «4», 25 см и выше – «5»	20 см – «3», 25 см – «4», 28 см и выше – «5»
Бег 1000 м – М. Бег 800 м – Д.	Без учета времени – «зачет»	
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний). Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 м	Не менее 9 с – «зачет»	
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь поверхности поля и приземляется за отметку.	Без учета времени и расстояния - «зачет»	
Удары на точность дистанция 20, 40 м, после приема мяча ведущей ногой.	По системе «зачет»	
Жонглирование мяча двумя ногами	По системе «зачет»	