Тесты общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СО -276 часов (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»,	6,8 с – оценка «3»,
	6,6 c – «4»,	6,5 c - «4»,
	6,3 с и выше – «5»	6,2 с и выше – «5»
Челночный бег 3х10м, с	14,0 c – «3»,	13,5 c – «3»,
	13,5 c – «4»,	13,0 c – «4»,
	13,0с и выше – «5»	12,5 с и выше – «5»
Прыжок в высот с места, см	15 cm – «3»,	20 см – «3»,
	20 см – «4»,	25 cm – «4»,
	25 см и выше – «5»	28 см и выше – «5»
Поднимание туловища из положения лежа, раз	6 pa3 – «3»,	8 pa3 – «3»,
	8 pa3 – «4»,	10 раз – «4»,
	10 раз и более – «5»	12 раз и более – «5»
Бег 1000 м – М.	Без учета времени – «зачет»	
Бег 800 м – Д.		
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний). Старт с	Не менее 9 с – «зачет»	
места, максимальная скорость, время		
фиксируется по отметкам 30 м		
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с	Без учета времени и расстояния - «зачет»	
места, мяч летит не касаясь поверхности поля и		
приземляется за отметку.		
Удары на точность дистанция 20, 40 м, после	По системе «зачет»	
приема мяча ведущей ногой.		
Жонглирование мяча двумя ногами	По системе «зачет»	