Приложение №1

**Нормативы вступительного тестирования**

 **по общей физической подготовке**

**для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание на коньках»**

**(спортивно-оздоровительные группы)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Нормативы |
| 1. | Прыжок в длину с места, см |
| 2. | Прыжок в высоту, см |
| 3. | Гибкость (наклон на скамейке), см |
| 4. | Скручивание корпуса (1 – 5 баллов) |
| 5. | Выворотность стоп (1 хореографическая позиция) (1 – 5 баллов) |
| 6. | Координация (ходьба по скамейке) (1 – 5 баллов) |
| 7. | Бег 30 м, с |
| 8. | Челночный бег 3х10 м, с  |
| 9. | Подъем туловища, кол-во раз за мин |

 Объявление результатов вступительного тестирования по общей физической подготовке осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга, полученного суммированием мест, занятых поступающим по каждому виду теста на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.

Приложение №1

**Нормативы вступительного тестирования**

 **по общей физической подготовке**

**для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей» (спортивно-оздоровительные группы)**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Нормативы |
| 1 | Отжимания (кол-во раз) |
| 2 | Прыжок в длину (см.) |
| 3 | Бег 30 м. (с.) |

 Объявление результатов вступительного тестирования по общей физической подготовке осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга, полученного суммированием мест, занятых поступающим по каждому виду теста на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.