

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно - силовую подготовленность Бег – 100 м ( сек)	15,7	16,01	17,0	17,9	18,7	13, 2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
3. Тест на силовую подготовленность: из положения (сед.) опускание туловища в положение (лежа), нижние доли лопаток касаются пола ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) при подъёме, локтевые суставы касаются бёдер: Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
4. Тест на общую выносливость Бег 2000 м. (мин,с)										
Вес до70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.35	12.40	13.15					
бег 3000 м. ( мин,с)										
вес до 85 кг.						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг.						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30