

Тесты и система оценок

для зачисления поступающих на этап начальной подготовки
по виду спорта «Парусный спорт»

№	Контрольные упражнения тесты	Единица измерения	Баллы	Нормативы	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег 1000 м.	мин, с	3	6.0	6.20
			2	6.10	6.30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	4	-
			2	2	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	3	-	9
			2	-	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	12	7
			2	10	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	140	130
			2	130	120
6	Поднимание туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	3	30	27
			2	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Приседание (за 15 с)	количество раз	3	14	12
			2	12	10
2	Плавание 50 м.	Без учета времени	2	Дистанция пройдена	Дистанция пройдена
3	Поднимание туловища, лежа на спине (за 20 с)	количество раз	3	8	8
			2	5	5

Примечание:

оценка 2 балла за упражнение - при соответствии показателя нормативу ФССП;
оценка 3 балла за упражнение - показатель выше норматива, установленного ФССП.

В зачет идут результаты **8 тестов**, итоговая сумма очков определяется двумя уровнями подготовленности поступающего:

Хорошо: 16 баллов

Отлично: 17-26 баллов