**Описание испытаний по спортивной подготовке**

**Бег 100 м.**

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу, по 2 человека в одном забеге (1 и 5 дорожки). При команде «на старт» занимают места у стартовой линии. По команде «внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Участники должны бежать только по своей дорожке. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

Каждому испытуемому дается **только** **одна попытка**.

**Бег 1500 м**

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу не более 3 человек в одном забеге. По команде «на старт» занимают места у стартовой линии. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. В беге на 1500 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется с точностью до одной секунды.

Каждому испытуемому дается **только** **одна попытка**.

**Прыжок в длину (с места или с разбега)**

Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка абитуриенты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком.

Отталкивание в прыжках с разбега выполняется одной ногой от поверхности бруска, не заступая на индикатор. Прыжок с места выполняется одновременным отталкиванием двух ног. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точки следа, оставленной любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Каждому испытуемому дается **3 попытки**, из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Толкание ядра**

В толкании ядра попытки должны выполняться из статичного положения и заканчиваться статичным положением с последующим выходом из круга.

Участники испытания выполняют бросок в секторе размером 35°, вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес ядра для девушек составляет 4 кг, для юношей 6 кг. Толкание ядрадолжно выполняться одной рукой от плеча с ме­ста или с движением в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Рука с ядром не должна опускаться ниже уровня плеч. Если ядро отведено в сторону или назад за линию плеч, то попытка не засчитывается. После завершения попытки участник должен выйти назад за линию круга.

Упражнение, выполненное с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Каждому испытуемому дается **3 попытки**, из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ядро после каждого испытуемого обрабатывается дезинфицирующими средствами.

**Метание мяча**

В качестве снаряда для метания используется резиновый мяч весом 140 г. Участники испытания выполняют бросок в секторе под углом 29°. Бросок осуществляется после разбега до линии броска. Расстояние броска измеряется как расстояние от линии броска до точки падения снаряда. Метание мяча выполняется одной рукой из-за головы через плечо. Переход за линию броска считается нарушением.

Упражнение, выполненное с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Каждому испытуемому дается 3 попытки, из трех попыток засчитывается лучший результат. Мячи после каждого испытуемого обрабатываются дезинфицирующими средствами.