**Описание испытаний по спортивной подготовке**

Обязательные испытания

**Бег 100 м.**

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу, по 3 человека в одном забеге. 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 повторном 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. 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**

Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов.

Прыжок с места выполняется одновременным отталкивание 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.

Испытания по выбору

**Наклон вперед из положения, стоя на тумбе**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на тумбе выполняется из исходного положения: стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях, зафиксировать положение кистей рук на линейке в течение 5 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Каждому испытуемому дается **1 попытка.**

**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.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, фиксируемых счетом судьи вслух. Попытки подтягивания, выполненные с нарушением не засчитываются.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Попытки отжиманий, выполненные с нарушением не засчитываются.