Приложение 1.

Методическая инструкция по выполнению тестов и упражнений.

1.Прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд.

Прыжки выполняются на двух ногах. Засчитываются прыжки при одновременном касании пола двух стоп.

* прыжок с одной ноги на другую не засчитываются.

2.Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-«, ниже – знаком «+».

 Ошибки, при которых тест не засчитывается:

* сгибание ног в коленях;
* удержание результата пальцами одной руки;
* отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3. Подъем гантелей весом 2 кг девушки и 4 кг юноши за 30 секунд.

Исходное положение руки внизу гантели касаются бедра , по сигналу следует разведение прямых рук в стороны до уровня плеча, возвращение в исходное положение.

 Ошибки (попытка не засчитывается):

* руки (рука) не поднята до уровня плеча;
* при возвращении в исходное положение руки (рука) не касаются бедра.

4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Участник принимает исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается):

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* выполнение отталкивания с предварительного подскока;
* отталкивание ногами поочередно.

5. Бёрпи с напрыгиванием на платформу высотой 20 см за 30 секунд.

 Упражнение начинается с напрыгивания на платформу, спрыгнув вперёд выполняется поворот на 180, участник принимает положение лежа на животе, затем встаёт и выполняет напрыгивание на платформу. Считается количество напрыгиваний на платформу.

 Ошибки (попытка не засчитывается):

* Не касается грудью пола.
* Напрыгивание на платформу осуществляется поочерёдно с одной ноги на другую.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается):

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из замка»;
* смещение таза.

 7. Челночный бег 3х10 метров в виде эстафеты

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

* выполнение теста раньше команды стартера (фальстарт);
* участник не коснулся одной из линий разметки рукой.