

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ?

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

РЫВОК ГИРИ

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. %

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 6-8 ЛЕТ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 65-70 ЛЕТ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

ПЛАВАНИЕ

Давайте рассмотрим, что собой представляет плавание на короткие дистанции 10,15,25,50 метров. %

СТРЕЛЬБА

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.