|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тестируемое** **физическое** **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Быстрота | Челночный бег 3х10 м | 8,4-9,4 с |
| Выносливость | Бег 6 мин | 850-1250 м |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (количество раз) | 14-18 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 165-180 см |