|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тестируемое**  **физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Скоростные  качества | Бег 30 м с ходу  (не более 4,5 с) | Бег 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Бег 60 м  (не более 9,1 с) | Бег 60 м  (не более 9,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |