|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тестируемое**  **физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча  1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча  1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад  («+», «-») | Выкрут прямых рук вперед-назад  («+», «-») |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  («+», «-») | Наклон вперед, стоя на возвышении  («+», «-») |

**Примечание.** По истечению одного месяца занятий проводятся внутришкольные контрольные испытания на воде.