

**Обязательные тесты определения физической подготовленности
студентов основной, подготовительной и спортивной групп**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростную подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг										
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см);	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Плавание – 50 м (сек.)	1.0	1.05	1.10			45	50	53		
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз).	160	150	140	110	90	160	150	140	110	90
2.Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз);						15	12	9	7	5
Подтягивание на перекладине (высота 90 см),	20	16	10	8	4					

опора пятками (раз);										
Поднимание прямых ног из положения вис до перекладины (раз).	10	7	5	3	2	10	7	5	3	2
Подтягивание на перекладине (раз): вес до 85кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00					