

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
для зачисления на программы спортивной подготовки
на этап начальной подготовки 1 года обучения

Баскетбол

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши
Бег на 20 м (с)	4.5
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	11.0
Прыжок в длину с места (см)	130
Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	24

Волейбол

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Бег на 30 м (с)	6.0	6.6
Челночный бег 5х6 м (с)	12.0	12.5
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)		
Прыжок в длину с места (см)	140	130
Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	36	30