

Проверка уровня физической подготовки

проводится по следующим направлениям:

- бег на короткую дистанцию (30 метров);
- бег на длинную дистанцию:
 - 1000 метров - кандидаты в 8 класс;
 - 1000 метров - девушки;
 - 1500 метров - кандидаты в 10 класс, юноши;
- челночный бег 4x9;
- подтягивание (юноши), поднимание туловища (девушки);
- наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» - «*тест на гибкость*»;
- прыжок в длину с места