

**Государственное бюджетное учреждение Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ
«СШОР по игровым видам спорта»
М.В.Протасов
Приказ № 49 -од от 28 декабря 2018г.

**ПОРЯДОК
проведения вступительных и контрольно – переводных нормативов для
зачисления и проведения индивидуального отбора в
ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»
на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта**

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок проведения вступительных и контрольно-переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в ГБУ «СШОР по игровым видам спорта» (далее – Учреждение) на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта (далее – Порядок), разработан в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис", Приказом Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. № 741 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол", Приказом Министерства спорта РФ от 23 июля 2014 года № 620 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 37 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон", Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 года

№ 1106 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **регби**».

1.2. Настоящий Порядок определяет требования для лиц, поступающих в Учреждение и для спортсменов Учреждения, в части оценки качества освоения программ спортивной подготовки по видам спорта: бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби для перевода спортсменов и зачисления их на соответствующие этапы подготовки.

II. Порядок проведения вступительных нормативов для проведения индивидуального отбора

2.1. При приеме лиц поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки по соответствующим видам спорта предъявляются требования к уровню физической подготовленности, изложенные в Приложении № 1 настоящего Порядка.

2.2. Прием вступительных испытаний в Учреждении проводится на начало нового спортивного сезона.

2.3. График проведения вступительных испытаний формируется Приемной комиссией, утверждается Директором, вывешивается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения за месяц до начала проведения вступительных нормативов.

2.4. На вступительном просмотре всем претендентам обеспечиваются единые условия для выполнения упражнений и возможности наиболее полно проявить уровень своего умения и способности.

2.5. Вступительное испытание для лиц, поступающих в Учреждение, для освоения программ спортивной подготовки по соответствующим видам спорта сдается однократно.

2.6. Для каждого вступительного испытания устанавливается минимальный результат, подтверждающий успешное выполнение. Для успешного выполнения комплекса вступительных испытаний необходимо выполнить все испытания комплекса.

2.7. Результаты тестирования заносятся в протоколы приема вступительных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения.

III. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов для спортсменов, осваивающих программы спортивной подготовки

3.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

3.2. Контрольно-переводные нормативы принимаются Приемной комиссией Учреждения в конце спортивного сезона.

3.3. Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами на заседании Тренерского совета, на основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов. За месяц до проведения приема контрольно-переводных нормативов формируется единый график, который утверждается Директором и вывешивается на доске объявлений и на сайте Учреждения.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом или этапом подготовки.

3.5. Для успешного выполнения комплекса контрольно-переводных испытаний необходимо успешно выполнить все испытания комплекса.

3.6. Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки спортсмена оценивается как «сдано – не сдано».

3.7. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.8. В случае уважительной причины (отпуск родителей, длительная командировка в другой город и др.) спортсменам по заявлению родителей (законных представителей) предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

3.9. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

3.10. Спортсмены, успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап подготовки.

3.11. Результаты контрольно – переводных нормативов спортсменов заносятся в протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения. Параллельно результаты заносятся в журнал учета работы групповых занятий. Результаты контрольно – переводных нормативов анализируются администрацией Учреждения и доводятся до всех тренеров на Тренерском совете.

III. Методические указания по организации и проведению вступительных и контрольно – переводных нормативов

3.1. Для проведения нормативов подготавливается:

- ✓ спортивный инвентарь,
- ✓ место проведения,
- ✓ тесты,
- ✓ ведомость для участия во вступительных или контрольно-переводных тестированиях.

3.2. На тестирование поступающие и спортсмены приходят в удобной спортивной одежде и в спортивной обуви.

3.3. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.4. Перед проведением нормативов разъясняется цель, критерии оценки за отдельные задания, обоснования средней оценки за все нормативы, содержание и методика проведения упражнений, изложенных в Приложении № 2 настоящего Порядка.

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1 года

БАДМИНТОН

№	Контрольное упражнение	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м (сек)	не более 6,0	не более 6,5
2	Челночный бег 6*5 м, (сек)	не более 12	не более 13,5
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 165	не менее 152
4	Метание мяча для настольного тенниса (метр)	не менее 5	не менее 4
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами коснуться пола	

БАСКЕТБОЛ

№	Контрольное упражнение	мальчики	девочки
1	Бег на 20 м (сек)	не более 4,5	не более 4,7
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 11,0	не более 11,4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130	не менее 115
4	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	не менее 24	не менее 20

ВОЛЕЙБОЛ

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 6,0	не более 6,6
2	Челночный бег 5×6 м, (сек)	не более 12,0	не более 12,5
3	Бросок н/м весом 1 кг из-за головы двумя руками, (метр)	не менее 8	не менее 6
4	Прыжок в длину с места, (см)	не менее 140	не менее 130
5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками, (см)	не менее 36	не менее 30

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м (сек)	не более 5,6	не более 5,9
2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (раз)	не менее 15	не менее 15
3	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	не менее 35	не менее 30
4	Прыжок в длину с места (см)	не менее 155	не менее 150
5	Метание мяча для настольного тенниса (метр)	не менее 4	не менее 3

РЕГБИ

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 5,7	не более 6,1
2	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 5,3	не более 5,6
3	Подъем туловища из положения лежа (раз)	не менее 20	не менее 15
4	Челночный бег 3*10 м (сек)	не более 9,3	не более 9,5
5	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140	не менее 125
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 15	не менее 12

Контрольно – переводные нормативы по этапам спортивной подготовки

БАДМИНТОН

№ п/п	Контрольное упражнение	на НП-2	
		юноши	девушки
1	Бег на 30 м (сек)	не более 5,5	не более 6,2
2	Челночный бег 6*5 м, (сек)	не более 11,5	не более 12,7
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 185	не менее 175
4	Метание волана (м)	не менее 6	не менее 5
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями коснуться пола	

№ п/п	Контрольное упражнение	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5
1	Бег на 30 м (сек)	не более 5,1	не более 4,9	не более 4,8	не более 4,7	не более 4,6	не более 5,9	не более 5,8	не более 5,7	не более 5,6	не более 5,5
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (раз)	не менее 16	не менее 17	не менее 18	не менее 19	не менее 20	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16
3	Челночный бег 6*5 м, (сек)	не более 11,0	не более 10,5	не более 10,0	не более 9,5	не более 9,0	не более 12,0	не более 11,8	не более 11,6	не более 11,4	не более 11,2
4	Прыжок в длину с места(см)	не менее 195	не менее 205	не менее 215	не менее 225	не менее 235	не менее 185	не менее 190	не менее 195	не менее 200	не менее 205
5	Метание волана (м)	не менее 6,5	не менее 7,0	не менее 7,5	не менее 8,0	не менее 8,5	не менее 5,5	не менее 6,0	не менее 6,0	не менее 6,5	не менее 6,5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 12	не менее 14	не менее 16	не менее 18	не менее 20	не менее 7	не менее 9	не менее 11	не менее 13	не менее 14
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями коснуться пола									
8	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши	девушки
		на этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Бег на 30 м (сек)	не более 4,5	не более 5,5
2	Челночный бег 6*5 м, (сек)	не более 9	не более 11
3	Прыжок в длину с места(см)	не менее 236	не менее 210
4	Метание волана (м)	не менее 9	не менее 7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 20	не менее 14

6	Бег на 1000 м, (мин,сек)	не менее 6,30	не менее 6,50
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями коснуться пола	
8	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши		девушки	
		на НП-2	на НП-3	на НП-2	на НП-3
1	Бег на 20 м (сек)	не более 4,3	не более 4,1	не более 4,5	не более 4,3
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 10,8	не более 10,6	не более 11,2	не более 11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 132	не менее 134	не менее 117	не менее 119
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 26	не менее 28	не менее 22	не менее 24

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши					девушки				
		на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5
1	Бег на 20 м (сек)	не более 4,0	не более 3,9	не более 3,9	не более 3,8	не более 3,8	не более 4,3	не более 4,2	не более 4,2	не более 4,1	не более 4,1
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 10	не более 9,8	не более 9,8	не более 9,6	не более 9,6	не более 10,7	не более 10,5	не более 10,5	не более 10,3	не более 10,3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180	не менее 182	не менее 184	не менее 186	не менее 188	не менее 160	не менее 162	не менее 164	не менее 166	не менее 168
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 35	не менее 36	не менее 37	не менее 38	не менее 39	не менее 30	не менее 31	не менее 32	не менее 33	не менее 34
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	не менее 183	не менее 189	не менее 195	не менее 201	не менее 210	не менее 168	не менее 174	не менее 180	не менее 188	не менее 198
6	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши	девушки
		на этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Бег на 20 м (сек)	не более 3,7	не более 4,0
2	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	не более 8,6	не более 9,4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 225	не менее 212
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 46	не менее 40
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	не менее 232	не менее 205
6	Бег 600 м (мин, сек)	не менее 2,02	не менее 2,18
8	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
9	Разрядные требования	1 спортивный разряд	

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши		девушки	
		на НП-2	на НП-3	на НП-2	на НП-3
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 5,8	не более 5,6	не более 6,4	не более 6,2
2	Челночный бег 5×6 м, (сек)	не более 11,8	не более 11,6	не более 12,3	не более 12,1
3	Бросок н/м весом 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	не менее 8,2	не менее 8,4	не менее 6,2	не менее 6,4
4	Прыжок в длину с места, (см)	не менее 155	не менее 170	не менее 145	не менее 160
5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками, (см)	не менее 37	не менее 39	не менее 32	не менее 34

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши					девушки				
		на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 5,5	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,2	не более 5,2	не более 6,0	не более 5,9	не более 5,8	не более 5,7	не более 5,7
2	Челночный бег 5×6 м, (сек)	не более 11,5	не более 11,4	не более 11,3	не более 11,2	не более 11,2	не более 12,0	не более 11,9	не более 11,8	не более 11,7	не более 11,7
3	Бросок н/м весом 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	не менее 10,0	не менее 11,0	не менее 12,0	не менее 13,0	не менее 15,0	не менее 8,0	не менее 9,0	не менее 10,0	не менее 11,0	не менее 11,5
4	Прыжок в длину с места, (см)	не менее 180	не менее 185	не менее 190	не менее 194	не менее 198	не менее 160	не менее 165	не менее 170	не менее 174	не менее 178
5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками, см	не менее 40	не менее 41	не менее 42	не менее 43	не менее 43	не менее 35	не менее 35	не менее 35	не менее 37	не менее 37
6	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши	девушки
		на этап совершенствования спортивного . мастерства	
1	Бег на 30 м, с	не более 5,0	не более 5,5
2	Челночный бег 5×6 м, с	не более 11,0	не более 11,5
3	Бросок н/м весом 1 кг из-за головы двумя руками, м	не менее 16,0	не менее 12,0
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 200	не менее 180
5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками, см	не менее 45	не менее 38
7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
8	Разрядные требования	I спортивный разряд	

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№ п/п	Контрольное упражнение	на НП-2	
		юноши	девушки
1	Бег на 30 м (сек)	не более 5,4	не более 5,7
2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (раз)	не менее 18	не менее 18
3	Прыжок через скакалку за 30 сек (раз)	не менее 40	не менее 35
4	Прыжок в длину с места (см)	не менее 157	не менее 153
5	Метание мяча для настольного тенниса (метр)	не менее 6	не менее 5

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши					девушки				
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Бег на 10 м (сек)	не более 3,4	не более 3,3	не более 3,3	не более 3,2	не более 3,2	не более 3,8	не более 3,7	не более 3,7	не более 3,6	не более 3,6
2	Бег на 30 м (сек)	не более 5,3	не более 5,2	не более 5,1	не более 5,0	не более 4,9	не более 5,6	не более 5,5	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,2
3	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	не менее 75	не менее 85	не менее 95	не менее 105	не менее 110	не менее 65	не менее 75	не менее 85	не менее 95	не менее 100
4	Прыжок в длину с места(см)	не менее 160	не менее 165	не менее 170	не менее 180	не менее 185	не менее 155	не менее 160	не менее 165	не менее 170	не менее 175
5	Подтягивание на перекладине/	не менее 7	не менее 7	не менее 8	не менее 8	не менее 9	-	-	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	-	-	не менее 10	не менее 10	не менее 11	не менее 11	не менее 12
6	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши	девушки
		этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Бег на 60 м (сек)	не более 10,1	не более 10,8
2	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	не менее 115	не менее 105
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 191	не менее 181
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (раз)	не менее 25	не менее 20
5	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

РЕГБИ

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши		девушки	
		на НП-2	на НП-3	на НП-2	на НП-3
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 5,5	не более 5,3	не более 5,8	не более 5,6
2	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 5,2	не более 5,0	не более 5,4	не более 5,2
3	Подъем туловища из положения лежа (раз)	не менее 25	не менее 30	не менее 20	не менее 25
4	Челночный бег 3*10 м (сек)	не более 9,0	не более 8,7	не более 9,2	не более 9,0
5	Прыжок в длину с места (см)	не менее 155	не менее 165	не менее 135	не менее 145
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 17	не менее 19	не менее 14	не менее 15

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши					девушки				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 5,2	не более 5,1	не более 5,0	не более 4,9	не более 4,8	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,2	не более 5,1	не более 5,0
2	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 4,9	не более 4,8	не более 4,7	не более 4,6	не более 4,4	не более 5,1	не более 5,0	не более 4,9	не более 4,7	не более 4,5
3	Подтягивание на перекладине (раз)	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 3	не менее 3	не менее 4	не менее 4	не менее 5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 16	не менее 18	не менее 20	не менее 23	не менее 25	не менее 12	не менее 15	не менее 17	не менее 20	не менее 22
5	Бег на 1000 м (мин, сек)	не более 5,20	не более 5,20	не более 5,10	не более 5,00	не более 4,90	не более 6,10	не более 6,10	не более 6,00	не более 5,90	не более 5,80
6	Прыжок в длину с места (см)	не менее 175	не менее 185	не менее 195	не менее 205	не менее 215	не менее 150	не менее 155	не менее 160	не менее 170	не менее 180
7	Тройной прыжок (м, см)	не менее 4,20	не менее 4,70	не менее 5,20	не менее 5,70	не менее 6,50	не менее 4,40	не менее 4,80	не менее 5,20	не менее 5,50	не менее 5,90
8	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 20	не менее 23	не менее 26	не менее 29	не менее 32	не менее 16	не менее 17	не менее 18	не менее 19	не менее 20
9	Техническое мастерство	обязательная техническая программа									

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши	девушки
		этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Бег на 30 м, (сек)	не более 4,7	не более 4,9
2	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 4,3	не более 4,6
3	Подтягивание на перекладине (раз)	не менее 12	не менее 6
4	Жим штанги лежа (кг)	не менее 70 кг	не менее 45 кг
5	Бег на 1500 м (мин, сек)	не более 6,10	не более 7,00
6	Прыжок в длину с места (см)	не менее 220	не менее 185
7	Тройной прыжок (м, см)	не менее 6,60	не менее 6,00

8	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 35	не менее 20
9	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
10	Спортивный разряд	первый спортивный разряд	

Методические указания по организации и проведению упражнений тестирования

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевых и плечевых суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бег на 20, 30, 100, 600, 1000 м Тест призван оценивать уровень выносливости и скоростных физических качеств, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств. Прыжки проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Челночный бег. Тест проводится для выявления уровня развития координационных и скоростных качеств. Движения осуществляются по принципу челнока: прямая линия длиной от 10 до 100 м. По сигналу стартуют с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка, тестируемые должны коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Жим штанги от груди из положения, лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Тест направлен для выявления силовых качеств тестируемого.

Наклон вперед из положения стоя. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, испытуемый опускает руки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд.

Бросок набивного мяча. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, спортсмен стремится достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закрепленной на баскетбольном щите. Также для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» позволяющий измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться, и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. При проведении теста должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Из трех попыток учитывается лучший результат.