**Вступительные испытания для зачисления в гнп 1 года обучения**

**на отделение гребного слалома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Упражнения*** | ***мальчики*** | ***девочки*** |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 20 | 15 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 15 | 15 |
| Разгибание рук, в упоре лежа, количество раз за 2 мин | 10 | 5 |
| Прыжки в длину с места, см | 110 | 100 |
| Динамическое равновесие (тест на координацию), сек  *Упражнение «Три кувырка вперед»\** | 7,4 | 7,7 |

\* Упражнение «Три кувырка вперед»

И.п. стоя у края матов, уложенных в длину (основная стойка). По команде испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка испытуемый вновь принимает основную стойку.