**Виды тестирования до 1 апреля 2016 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Виды тестирования** | **Примечания** |
| **1** | Челночный бег 3х10 м (с) |  |
| **2** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м |  |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине |  |
| **4** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |  |
| **5** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |
| **6** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |
| **7** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  |
| **8** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) |  |
| **9** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |
| **10** | Бег на лыжах |  |
| **11** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -  5 м (очки) | **По возможности** |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м |