

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
имени В.Н. Тихонова
(МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова)

СОГЛАСОВАНО
тренерским советом
МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова
(протокол от 09.01.2019 №1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова
от 9 января 2019 г. № 4 – од
Директор  В.И. Довженко



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЛИЦ,
ЖЕЛАЮЩИХ ПРОХОДИТЬ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
В МБУ СШОР ИМ. В.Н. ТИХОНОВА

г. Смоленск,
2019 г.

Настоящая Методика проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в МБУ СПОР им. В.Н.Тихонова, разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта: конный спорт; шахматы; спорт глухих «плавание».

Данный материал предназначен для тренеров; для лиц, желающих пройти или проходящих спортивную подготовку, и их законных представителей. В методике даётся описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволяют тренерам правильно оценить показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, спортсменам улучшить свои показатели в проводимом тестировании, а поступающим и их законным представителям качественно подготовится к тестированию.

Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания – тесты. Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров по видам спорта.

На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

1. Нормативы общей и специальной физической подготовленности спортсменов на этап начальной спортивной подготовки по видам спорта «конный спорт», «шахматы», спорт глухих «плавание»

Для зачисления на этап начальной спортивной подготовки в СПОР применяется бальная система оценки и устанавливается проходной балл.

Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих определяется минимальной оценкой тестов (далее – проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в балах суммируются (таблица 1).

Таблица 1

<i>Оценка тестов общей физической и специальной физической подготовленности</i>	<i>Виды спорта</i>		
	<i>Конный спорт</i>	<i>Шахматы</i>	<i>Спорт глухих «плавание»</i>
<i>Проходной балл для зачисления в МБУ СПОР им. В.Н.Тихонова</i>	7	8	3

Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу начальной спортивной подготовки и данному виду спорта.

Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной балл выше (например: осталось одно бюджетное место на отделение конного спорта, а поступающих, сдавших нормативы двое: Иванова И. – 7 баллов, а Петрова П. – 8 баллов. Будет зачислена Петрова П., так как проходной балл у неё выше, чем у Ивановой И.).

При равном количестве баллов у поступающих решение о зачисление в СШОР принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

Необходимые требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих для зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта представлены в Приложениях 1,2,3.

Результаты контрольных упражнений (тестов) оформляются протоколами по культурируемым видам спорта в МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова (Приложения 1/1, 1/2, 1/3).

2. Условия выполнения контрольных упражнений (тестов)

2.1. Тесты для определения развивающихся физических качеств по виду спорта «конный спорт»

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно



Выполнение: испытуемый держит руки на поясе, ноги на ширине плеч, глаза открыты, выполняет вращение 10 оборотов на двух ногах вокруг своей оси, после делает остановку на 2 секунды и идет по прямой ровно. Упражнение должно быть выполнено не более чем за 30 секунд.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах



Выполнение: по сигналу испытуемый принимает исходное положение – стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Время засекается до момента потери равновесия. Упражнение выполняется максимум 2 раза.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, свисток, секундомер

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Приседание без остановки



Выполнение: испытуемый ставит ноги на ширине плеч, колени немножко согнуты, спину держит прямо, живот в напряжении, а выдохе опускается вниз до предела, при этом колени не должны выходить за ступни и на вдохе поднимается обратно в исходное положение.

Оборудование и материалы: спортивный зал, свисток

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



Подъем туловища из положения лежа (пресс)



Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь



Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя



Выполнение: Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Оборудование и инвентарь: секундомер, «контактная платформа» (например: мягкий кубик)

Выполнение: испытуемый лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом ступни прижаты партнёром к полу или удержание ног может осуществляться испытуемым самостоятельно. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), по последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Оборудование и материалы: гимнастический коврик или мат.

ГИБКОСТЬ

Выполнение: Испытуемый принимает положение сидя на гимнастическом коврике или мате, руки и ноги разведены в стороны, колени выпрямлены, спину держит прямое. Делается максимальный наклон вперед с вытянутыми вперед руками, коснуться пальцами рук пола. Не допускается сгибание коленей.

Оборудование и материалы: гимнастический коврик или мат.

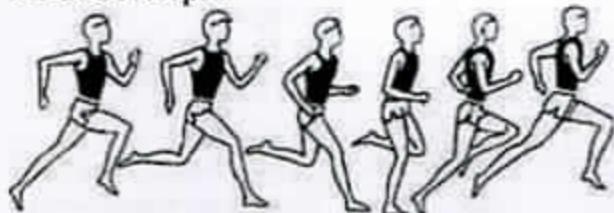
Выполнение: Испытуемый принимает положение спина прямая, ноги вместе, руки на поясе, поднять ногу под углом 90°, держать на весу и одновременно сосчитать до 10. Не допускается каких-либо отклонений туловища из стороны в сторону.

Оборудование и материалы: гимнастический коврик или мат.

2.2. Тесты для определения развивающихся физических качеств по виду спорта «шахматы»

СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

Бег на 30 метров

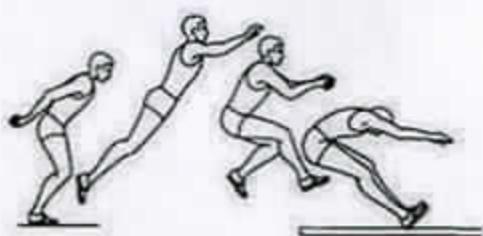


Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы).

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Прыжок в длину с места



Выполнение: испытуемый встает на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Приседание без остановки

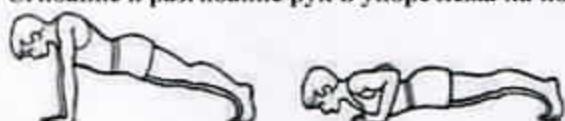


Выполнение: испытуемый ставит ноги на ширине плеч, колени немножко согнуты, спину держит прямо, живот в напряжении, а выдохе опускается вниз до предела, при этом колени не должны выходить за ступни и на вдохе поднимается обратно в исходное положение.

Оборудование и материалы: спортивный зал, свисток

СИЛА

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Выполнение: Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Оборудование и инвентарь: секундомер, «контактная платформа» (например: мягкий кубик)

Подъём туловища лежа на спине (пресс)

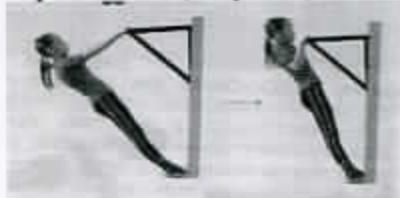


Выполнение: испытуемый лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу или удержание ног может осуществляться испытуемым самостоятельно. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно

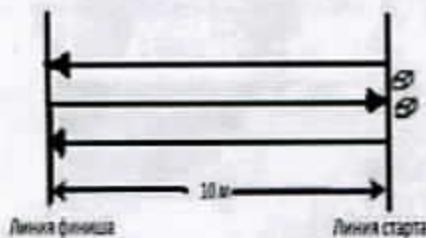
Подтягивание из виса на перекладине (юноши)



Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки)



Четкочный бег 3*10 метров



Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)



выполненных подниманий туловища.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мыши, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины.

Оборудование и материалы: перекладина, турник

Выполнение: Испытуемый принимает исходное положение: вис стоя лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Оборудование и материалы: низкая перекладина

КООРДИНАЦИЯ

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер.

ГИБКОСТЬ

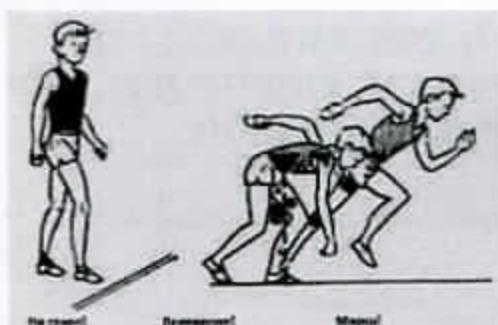
Выполнение: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый при выполнении теста по команде выполняет два предварительных наклона, а при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд.

Оборудование и материалы: спортивная площадка или спортивный зал.

2.3. Тесты для определения развивающихся физических качеств по виду спорта спорт глухих «плавание»

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег 500 метров



Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении переди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта переди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется дистанцией.

Оборудование и материалы: мел (или конусы).

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лёжа на спине



Выполнение: испытуемый ложится свободно на пол, спина плоская, ноги согнуты в коленях или выпрямлены (если ложится на гимнастическую скамью, то ноги стоят на полу). Немного сведя лопатки взять отягощение весом 1 кг двумя руками, и опускать-поднимать её на вдох-выдох в среднем темпе, по вертикальной траектории, касаясь в нижней точке верха груди чуть ниже ключиц, локти при этом разведены в стороны так, что плечевые кости составляют с туловищем крест (перпендикулярны, т.е. под углом 90° к грудной клетке).

Оборудование и материалы: гимнастический коврик или мат, диск металлический (блин) или гантеля весом 1 кг или две гантеля по 0,5 кг.

Выполнение: Испытуемый делает упражнение из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сидению стула), затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Оборудование и материалы: гимнастическая скамья

СКОРОСТИНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Прыжок в длину с места



Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Приложение № 1

к Методике проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ОФП И СФП ЛИЦ, ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

№ пп	Контрольные упражнения (тесты)	БАЛЛЫ				
		Юноши, девушки				
		1	2	3	4	5
1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)	+	-	-	-	-
2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее 5 с	6	7	8	9
3.	Приседание без остановки	не менее 6 раз	7	8	9	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 4 раз	5	6	7	8
5.	Подъем туловища из положения лежа	не менее 5 раз	6	7	8	9
6.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	+	-	-	-	-
7.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	+	-	-	-	-

Приложение № 2
 к Методике проведения тестирования по общей физической
 и специальной физической подготовке
 для зачисления лиц
 желающих проходить спортивную подготовку
 в МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.

**ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ОФП И СФП ЛИЦ,
 ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
 ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

№ пп	Контрольные упражнения (тесты)	БАЛЛЫ									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Бег на 30 м (сек)	не более 6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	не более 7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
9.	Прыжок в длину с места (см)	не менее 115	118	121	123	125	не менее 110	112	115	117	119
10.	Приседание без остановки (раз)	не менее 6	7	8	9	10	не менее 6 раз	7	8	9	10
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 7	8	9	10	11	не менее 4 раз	5	6	7	8
12.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	не менее 8 раз	9	10	11	12	не менее 5 раз	6	7	8	9
13.	Подтягивание из виса на перекладине/на низкой перекладине (лев.) (раз)	не менее 2 раз	3	4	5	6	не менее 4 раз	5	6	7	8
14.	Челночный бег 3*10м (сек)	не более 10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	не более 10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
15.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-

Приложение № 3

к Методике проведения тестирования по общей физической
и специальной физической подготовке
для зачисления лиц,
желающих проходить спортивную подготовку
в МБУ СПОР им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.

**ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ОФП И СФП ЛИЦ,
ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ «ПЛАВАНИЕ»**

№ пп	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины, женщины				
		БАЛЛЫ				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 500 м без учета времени	1	-	-	-	-
2.	Отжимание отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	не менее 10 раз	11	12	13	14
3.	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	102	103	105	106

Приложение № 1/1
 к Методике проведения тестирования по общей физической
 и специальной физической подготовке
 для занятия линии
 желающих пройти спортивную подготовку
 в МБУ СШОР им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.
ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА «КОННЫЙ СПОРТ»

Дата, время и место проведения

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ пп	ФИО	Контрольные упражнения (тесты) / были за выполнение контрольного упражнения (теста)				Итого баллов
		Вращение на двух ногах округ своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой линии / была за упражнение	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах/была за упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ было за упражнение	Подъем туалонца из положения лежа / было за упражнение	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

Председатель комиссии:
 заместитель председателя комиссии:
 члены комиссии:

(Ф.И.О.)
 (подпись)

(Ф.И.О.)
 (подпись)

(Ф.И.О.)
 (подпись)

Приложение № 2/1
 к Методике проведения тестирования по общей физической
 и спортивной физической подготовке
 для занятияния лиц
 желющих пройти спортивную подготовку
 в МБУ СПОР им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.
ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА «ШАХМАТЫ»

Дата, время и место проведения

Юноши

№ пп	ФИО	Контрольные упражнения (тесты) / балл за выполнение контрольного упражнения (теста)				Итого баллов
		Пряжок в длину с места (см) / балл за упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) / балл за упражнение	Подъем туловища из исходного положения стоя с перекладиной (раз) / балл за упражнение	Человичек без 3*10м (сек) / балл за упражнение	
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						

Председатель комиссии:
 Заместитель председателя комиссии:
 Член комиссии:

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

Дата, время и место проведения

ДЕВУШКИ

ФИО		Контрольные упражнения (тесты)		Личный тест / балл за выполнение контрольного упражнения (теста)			
№ пп	ФИО	Бег на 30 м (сек) / балл за управление	Прыжок в длину с места (см) / балл за управление	Стойка и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) / балл за упражнение	Подъем туловища лежа на спине (раз) / балл за упражнение	Челночный бег 3*10м (сек) / балл за упражнение	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) / балл за упражнение
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

Президент комиссии:
Заместитель председателя комиссии:
Член комиссии:

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

(Ф.И.О.)

Приложение № 3/1

к Методике проведения тестирования по общей физической
и специальной физической подготовке
для зачисления лиц,
желающих проходить спортивную подготовку
в МБУ СПОРТ им. В.Н. Тихонова от 09.01.2019г.

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА СПОРТ ГЛУХИХ «ПЛАВАНИЕ»

Дата, время и место проведения

МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ

№ пп	ФИО	Контрольные упражнения (тесты) / балл за выполнение контрольного упражнения (теста)			Итого баллов
		Бег 500 м без учета времени / балл за упражнение	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (раз) / балл за упражнение	Прыжок в длину с места (см) / балл за упражнение	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Председатель комиссии: _____ (Ф.И.О.)

Заместитель председателя комиссии: _____ (Ф.И.О.)

Члены комиссии: _____ (Ф.И.О.)

(подпись)

(подпись)

(подпись)

(подпись)