

Нормативные физические упражнения для претендентов

Физическая подготовленность претендентов оценивается при выполнении следующих упражнений:

оценка выносливости: бег 1 км или лыжная гонка 5 км (в зависимости от сезона), плавание 800 м вольным стилем;

оценка силы: подтягивание на перекладине, угол в упоре на брусьях;

оценка быстроты: челночный бег 10 x 10 м, прыжки в длину с места;

оценка ловкости: упражнения на батуте (прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов, высота прыжка не менее 60 см), прыжки в воду (прыжок-спад с трамплина головой вниз, высота 3 м);

оценка специальной физической подготовленности: проба Ромберга, ныряние в длину;

оценка физической тренированности по бортовым средствам физической тренировки: бег на тренажном макете бегущей дорожки, ручная велоэргометрия на тренажном макете бортового велотренажера.