Отделение: хоккей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результаты | Баллы |
| Бег 30 м  (сек) | 7.7-7.6 | 5 |
| 7.8-7.9 | 4 |
| 8.0-9.0 | 3 |
| больше 9.0 | 2 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 99-98 | 5 |
| 97-96 | 4 |
| 95-94 | 3 |
| меньше 94 | 2 |
| Подтягивание  (кол-во раз) | 4-5 | 5 |
| 2-3 | 4 |
| 1 | 3 |
| 0 | 2 |

Отделение: кёрлинг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результаты | Баллы |
| Бег 30 м  (сек) | 7.7-7.6 | 5 |
| 7.8-7.9 | 4 |
| 8.0-9.0 | 3 |
| больше 9.0 | 2 |
| Приседания  (кол-во раз) | 18-20 | 5 |
| 16-17 | 4 |
| 15 | 3 |
| меньше 15 | 2 |
| Подъём туловища  в течение 30 сек.  (кол-во раз) | 20-25 | 5 |
| 18-19 | 4 |
| 15-17 | 3 |
| меньше 15 | 2 |

Отделение: спортивная аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результаты | Баллы |
| Прыжки в длину с места  (см) | 99-98 | 5 |
| 97-96 | 4 |
| 95-94 | 3 |
| меньше 94 | 2 |
| Приседания  в течение 30 сек  (кол-во раз) | 23 | 5 |
| 18-22 | 4 |
| 15-17 | 3 |
| меньше 15 | 2 |
| «Складки»  (см) | 11 | 5 |
| 6-10 | 4 |
| 1-5 | 3 |
| 0 | 0 |