

Тестирование быстроты



**бег 30
метров**

**падение
палки**

Усадите испытуемого в удобной позе на стуле, его рука согнута в локте. Поймать падающую палку.

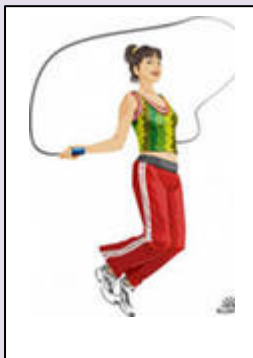
**реакция
на свет**

Хронорефлексометр

Усадите испытуемого в удобной позе перед прибором (расслабленный палец находится на кнопке) и дайте словесную инструкцию: «При появлении светового сигнала старайтесь мгновенно нажать кнопку».

**прыжки
на
скакалке**

**бег на
месте**



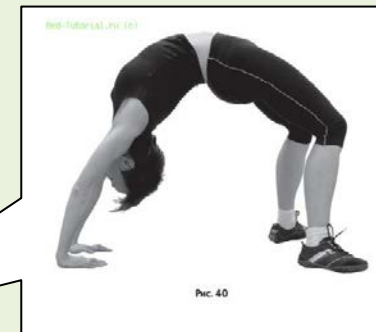
Тестирование гибкости



выкрут
палки



"Мост"



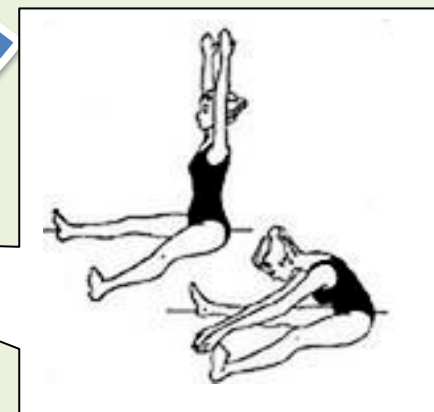
"шпагат"



прогибание
туловища



наклон
вперед из
седа





челночный
бег 3 x 10



"Фламинго"

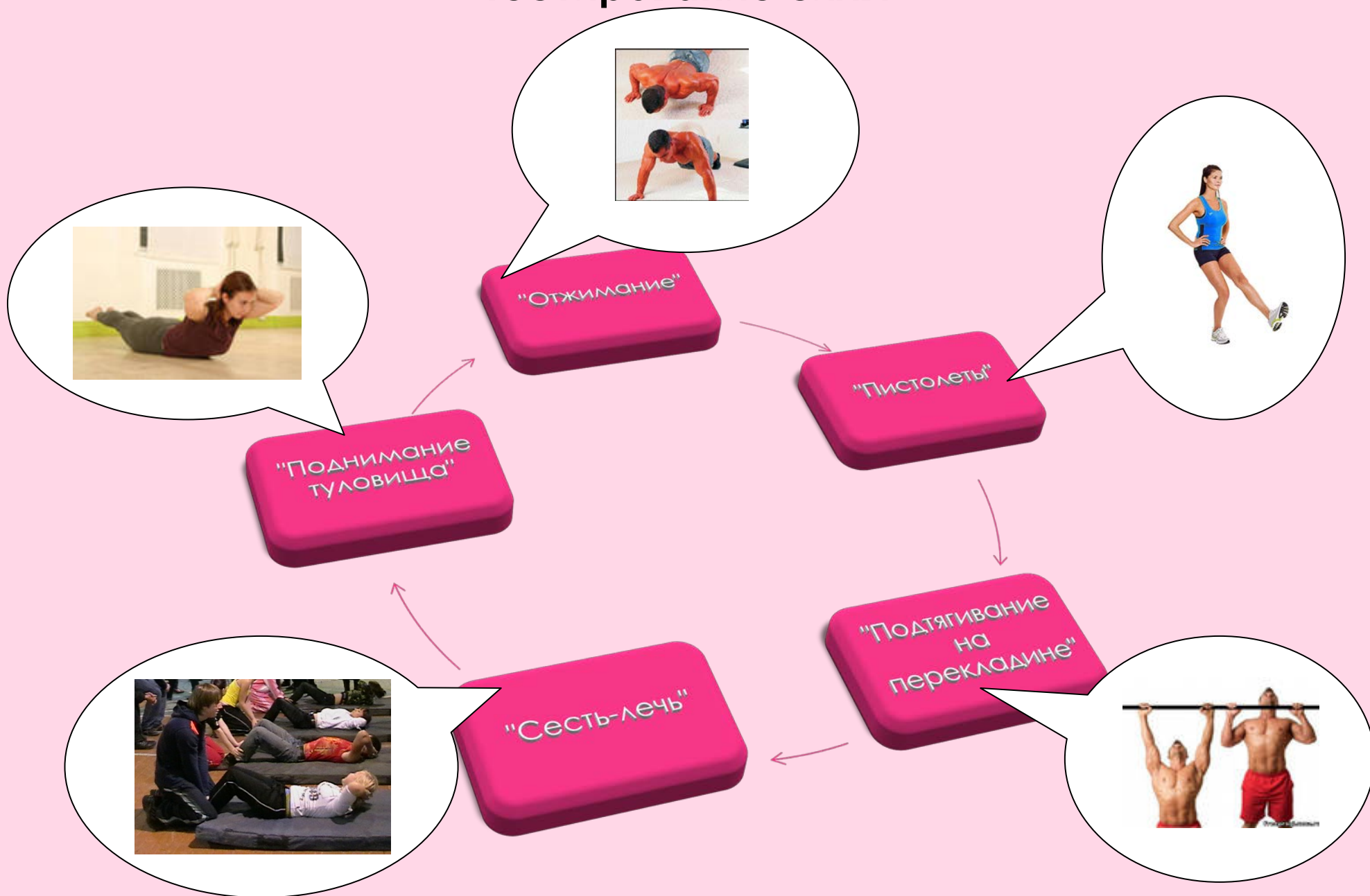
Тестирование ловкости

Подбросить мяч
руками вверх,
сделать кувырок
вперед, поймать
опускающийся
мяч.



3 кувырка на время

Тестирование силы





Бег 6 минут

Гарвардский
степ-тест

Тест заключается в повторных подъемах на ступеньку высотой 50 см для мужчин 43 см для женщин и спуска с них в течении $t = 5$ мин с частотой 30 подъемов в минуту.

Ступенька

Секундомер

Метроном

индекс степ-теста	оценка
меньше 65	плохая
65 - 65	ниже сред.
65 - 79	средняя
80 - 89	хорошая
90 и больше	отличная



Удержание ног в висте

Удержание в висте на
согнутых руках

Подъём туловища за 30
сек.



Тестирование выносливости