

**Вступительные тесты на этап начальной подготовки 1 года
по виду спорта «спорт глухих (спортивное ориентирование)»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины, женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)