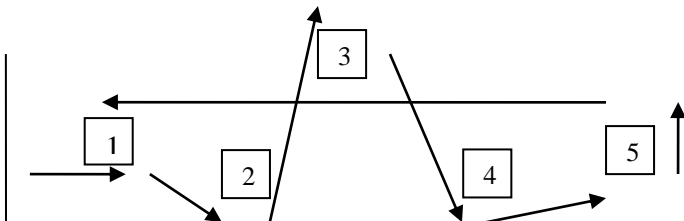


1. Бег с мячом со сменой направления движения

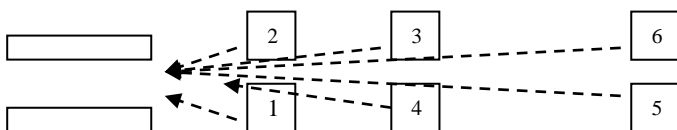


Со стартовой линии по свистку абитуриент стартует, пробегает 5 метров прямо до 1й фишки и берет в руки мяч, который лежит на земле, затем, с мячом в руках бежит 5 метров по диагонали направо до 2й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем, бежит 8 метров по диагонали влево к 3й фишке, оббегает её (правым плечом), перекладывая мяч в левую руку, затем, бежит 8 метров по диагонали вправо до 4й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем, движется 5 метров по диагонали влево до 5й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в две руки, после этого, игрок движется 14 метров прямо до 1й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, и снова движется по диагонали направо 5 метров до 2й фишки, оббегая её (левым плечом), затем, движется 8 метров по диагонали влево до 3й фишки, оббегает её (правым плечом), перекладывая мяч в левую руку, после движется 8 метров по диагонали вправо до 4й фишки, оббегая её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем движется 5 метров по диагонали влево до 5й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в две руки, затем двигается прямо 14 метров до 1й фишки и приземляет мяч у неё. В момент приземления мяча, время останавливается. Фиксация мяча у 1й фишки обязательна. Интервал между боковыми фишками по горизонтальной прямой от 1й до 5й фишки – 3.5 метра. Определяется время, за которое игрок пробежит всю дистанцию, со сменой движения и перекладывая мяч из одной руки в другую, начиная со стартовой линии и заканчивая фиксацией мяча у 1ой фишке. Количество баллов за испытание присваивается в зависимости от времени прохождения дистанции испытуемым по Таблице 1:

Таблица 1

баллы:	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
сек:	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30

2. Приём/Передача мяча



У каждой фишки лежит на земле по одному мячу. Цель попасть всеми мячами между двумя белыми стойками. Расстояние между стойками 1 метр. Все броски совершаются двумя руками, не отрывая ног от земли в момент броска.

Игрок стоит у 1й фишки, повернувшись левым плечом к стойкам. По свистку абитуриент подбирает мяч и бросает его влево, между стоек, затем разворачивается правым плечом к стойкам, подбирает мяч с земли у 2й фишки и бросает его вправо, между стоек, затем игрок движется 3 метра влево к 3й фишке, подбирает с земли мяч, становится правым боком к стойкам и совершает бросок вправо, между стоек, после разворачивается левым плечом к стойкам, подбирает мяч с земли у 4й фишки и совершает бросок влево, между стойками, затем движется вправо на 3 метра к 5й фишке, подбирает с земли мяч, становится левым плечом к стойкам и совершает бросок влево, между стоек, затем разворачивается правым плечом, подбирает мяч с земли у 6й фишки и совершает бросок вправо, между стойками. После падения последнего мяча на землю в случае промаха или пересечения линии стоек в случае попадания время останавливается. Броски совершаются строго стоя на двух ногах. Расстояние между 1й /2й фишками и стойками – 3 метра, между 3й/4й и стойками - 6 метров, между 5й/6й и стойками – 9 метров.

Коэффициент эффективности (оценка) рассчитывается по формуле:

$K = t/n$, где t – время, за которое абитуриент совершил все шесть бросков
 n – количество попаданий

В соответствии с набранным коэффициентом баллы за испытание рассчитываются по Таблице 2:

Таблица 2

баллы:	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
K:	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3