

## Тесты для оценки физической подготовленности дошкольников

№	Тест	№	Тест
1.	Бег «восьмеркой»	21.	Полоса препятствий
2.	Бег 10 м змейкой	22.	Попадание в катящийся мяч (обруч)
3.	Бег 10 м с хода	23.	Постановка кубика посередине 2-х кубиков
4.	Бег 30 м с высокого старта	24.	Пролезание в катящийся обруч
5.	Бросок набивного мяча (1 кг)	25.	Прыжки в высоту с разбега
6.	Вис на согнутых руках	26.	Прыжки в длину с разбега
7.	Выкручивание палки	27.	Прыжки через длинную скакалку
8.	Движение по линии после поворотов	28.	Прыжки через короткую скакалку
9.	Длительный бег 90, 120, 150, 300 м	29.	Прыжок в высоту с места
10.	Кистевая динамометрия	30.	Прыжок в длину с места
11.	Метание в горизонтальную цель	31.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
12.	Метание малого мяча в цель	32.	Сит-тест
13.	Метание малого мяча на дальность	33.	Смешанное передвижение 1 км
14.	Наклон вперед из положения сидя	34.	Становая динамометрия
15.	Наклон вперед из положения стоя	35.	Степ-тест
16.	Отбивание мяча от пола	36.	Стойка на одной ноге
17.	Передвижение прыжками на 2-х ногах	37.	Тест Руфье
18.	Подтягивание из вися лежа	38.	Удержание туловища на краю скамейки
19.	Подтягивание на гимнастической скамейке	39.	Челночный бег 3х10 м; 5х10 м; 5х6 м
20.	Подъем туловища из положения лежа в сед	40.	Шестиминутный бег