

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ОЛИМПИАДЫ на 2015-2016 учебный год.

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Челночный бег 3*10 м (с) или бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Смешанное передвижение (1 км)	
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1 км (мин, с)	
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)