**Зачет по физической подготовке**

1. **Горный бег.**

Старт на дороге ниже лагеря около столба с надписью «СТАРТ» до площадки перед столовой в АУСБ Безенги, (примерно 3 км):

более 21 минут - не зачет, меньше 70%

21 - 20 мин. = 70%

20 - 19 мин. = 75%

19 - 18 мин. = 80%

18 - 17 мин. = 85%

17 - 16:30 мин. = 90%

Менее 16 мин. = 100%

1. **ОФП на спортплощадке.**

Три базовых упражнения:

* 8 подтягиваний за минуту, одним подходом, до конца минуты можно отдыхать.
* 15 повторений упражнения на пресс (склёпка, книжка) за минуту, одним подходом, до конца минуты можно отдыхать.
* 10 повторений бёрпи (отжимание, с выпрыгиванием) за минуту, одним подходом, до конца минуты можно отдыхать. Упражнение состоит из трех частей: Присед в упор сидя из положения стоя + Отжимание и возврат в упор сидя + Выпрыгивание вверх с хлопком в ладоши над головой и возврат в положение стоя.

После выполнения комплекса сразу приступаем к его повторению.

Количество повторений комплекса упражнений:

3 повторения комплекса - 70% (проходной балл)

4 повторения комплекса - 80%

5 повторений комплекса - 90%

6 повторений комплекса - 100% высшая оценка