**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 8.0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см ) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 2 м) | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 1,5 м) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 6 мин) | Бег 800 м (не более 6 мин 30 сек) |
| Индивидуальная гонка на время  5 км (не более 15 мин) | Индивидуальная гонка на время  5 км (не более 15 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(0 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10  (не более 12 с) | Челночный бег 3х10  (не более 13 с) |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5.8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) |
| Бег на 60 м с ходу (не более 10,0 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см ) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 8 мин) | Бег 1500 м  (не более 8 мин 30 сек) |
| Индивидуальная гонка на время  15 км (не более 33 мин) | Индивидуальная гонка на время  10 км (не более 25 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 5 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 3 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10  (не более 10,5 с) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский разряд | |