**БАСКЕТБОЛ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча  20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча  20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 20 см) |

**ХОККЕЙ НА ТРАВЕ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м   (не более 5,8 с) | Бег на 30 м   (не более 6,0 с) |
| Челночный бег 10 x 5 м   (не более 25,0 с) | Челночный бег 10 x 5 м   (не более 30,0 с) |
| Сила | Прыжок в длину с места   (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места   (не менее 143 см) |
| Вис на согнутых руках   (не менее 13,0 с) | Вис на согнутых руках   (не менее 9,0 с) |

**ВОЛЕЙБОЛ**

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  (не более 6 с.) | Бег на 30 м  (не более 6,6 с.) |
| Координация | Челночный бег 5х6  (не более 12 с.) | Челночный бег 5х6  (не более 12,5 с.) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя  (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя  (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 30 см) |