**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) |