

**1.4. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки**

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

**Таблица 7**

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)
Выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Таблица 8**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 см)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 см)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица 9**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 3,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

**Таблица 10**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,21 с)	Бег на 20 м (не более 3,59с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 222 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 47 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 234 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 206 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 58 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 12 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	