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**
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,9с)	Бег на 30м (не более 7,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115см)	Прыжок в длину с места (не менее 110см)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подьем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подьем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

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**
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,7с)	Бег на 30м (не более 7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	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**
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 5,4 с)	Бег на 30м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 5 с)	Бег на 30м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см) Подьем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	