

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

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)
	Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,1 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,4 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 330 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 270 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 105 см)

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

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 5 м 80 см)
	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 4 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	Обязательная техническая программа по годам этапа

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

Таблица 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,7 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,0 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,3 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,0 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 30 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 15 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 7 м 10 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 6 м 80 см)
	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	Обязательная техническая программа по годам этапа

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

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,3 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,5 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,9 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,1 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 15 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 80 см)
	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)	И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	Обязательная техническая программа по годам этапа