

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

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.3 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 15 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 30 м схода (не более 4,9)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

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

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 1000 кг)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 40 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок (не менее 7м 20 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России