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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) | Бег на 30 м  (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин. 45 с) | Бег 800 м  (не более 5 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | - |
| Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с  (не менее 10 раз) |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы  (не менее 3,5 м) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 5 раз) |
|  |  |  |
|  |  |  |

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

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) | Бег на 30 м  (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м  (не более 9,5 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 00 с) | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 15 с) | В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 6 раз) | - |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с  (не менее 5 раз) |
| Индивидуальная гонка на время 10 км  (не более 17 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 10 км  (не более 20 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | **Третий спортивный разряд** | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,0 с) | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м  (не более 15,0 с) | Бег 100 м  (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин. 45 с) | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 15 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса  (не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 15 с) | В висе удержание ног в положении прямого угла  (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) | - |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с  (не менее 8 раз) |
| Индивидуальная гонка на время 20 км  (не более 29 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 20 км  (не более 35 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | **Кандидат в мастера спорта** | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин.) | Бег 3000 м  (не более 14 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса  (не менее 8 раз) | Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км  (не более 35 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 25 км  (не более 39 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | **Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса** | |