НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество |  Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота |  Бег на 30 м (не более 7,4 с)  |
|  Бег 100 м (не более 18,0 с)  |
| Выносливость |  Бег 3000 м (без учета времени)  |
| Сила |  Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)  |
|  Поднос ног к перекладине (не менее 1 раз)  |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг  |
| Силовая выносливость |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз)  |
| Скоростно-силовыекачества |  Прыжок в длину с места (не менее 100 см)  |
|  Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество |  Контрольные упражнения (тесты)  |
| Быстрота |  Бег на 30 м (не более 6,2 с)  |
|  Бег 100 м (не более 17,0 с)  |
| Выносливость |  Бег 3000 м (не более 20 мин.)  |
| Сила |  Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)  |
|  Поднос ног к перекладине (не менее 2 раз)  |
|  Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг  |
| Силовая выносливость |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  |
| Скоростно-силовыекачества |  Прыжок в длину с места (не менее 110 см)  |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,0 м, слабейшей рукой не менее 2,5 м)  |
| СФП | Количество ударов по мешку за 8 с28 ударов |
| Количество ударов по мешку за 3 мин284 удара |