НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | 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-силовые  качества | 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 физическое  качество | 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-силовые  качества | 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 с  28 ударов |
| Количество ударов по мешку за 3 мин  284 удара |