НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на средние и длинные дистанции | Бег 20 м с ходу  (не менее 3.0) | Бег 20 м с ходу  (не менее 3.5) |
| Бег 30 м  (не менее 6.3) | Бег 30 м  (не менее 6.5) |
| Бег 60 м  (не менее 12.6) | Бег 60 м  (не менее 12.0) |
| Бег 300 м  (не менее 60.0) | Бег 300 м  (не менее 68.0) |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с  (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с  (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) |

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 |
| Бег на средние и длинные дистанции | Бег 20 м с ходу  (не менее 2.6) | Бег 20 м с ходу  (не менее 2.8) |
| Бег 30 м  (не менее 5.7) | Бег 30 м  (не менее 5.4) |
| Бег 300 м  (не менее 46.0) | Бег 300 м  (не менее 58.0) |
| Бег 1000 м  (не менее 3.55) | Бег 1000 м  (не менее 4.05) |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Бег 60 м с высокого старта  (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта  (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м  (не более 1 мин. 44 с) | Бег 500 м  (не более 2 мин. 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |