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 физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Бег на средние и длинные дистанции |
| 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 |