НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 12 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 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 |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Удар по мячу на точность (число попаданий) (не менее 7 раз) |
| Жонглирование ( не менее 10 раз) |