**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,1 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах Прыжки на скакалке на одной ноге  за 60 с (не менее 71 раз) за 60 с (не менее 39 раз) | |
|  | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 118 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места  (не менее 26 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 14 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 10 раз) |
|  |  |  |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |