**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,9 с) | Бег 30 м (не более 7,2 с) |
|  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
|  | | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |