Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места (не более 6 с) |
|  | Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с) |
|  | Бег 400 м (не более 74 с) | Бег 400 м (не более 94 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз) |
|  | Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м) |
|  | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с) |
|  | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |