**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | | **8,9 и более** | **9,1 и более** | **7,8-8,8** | **8,1-9,0** | **6,7-7,7** | **7,0-8,0** | **6,6 и менее** | **6,9 и менее** |
| 2 | Бег 60 м (с) | | **14,1 и более** | **14,2 и более** | **13,0-14,0** | **13,2-14,1** | **11,9-12,9** | **12,1-13,1** | **11,8 и менее** | **12,0 и менее** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | | **12,6 и более** | **11,8 и более** | **11,5-12,5** | **10,7-11,7** | **9,4-10,4** | **9,6-10,6** | **9,3 и менее** | **9,5 и менее** |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | **114**  **и менее** | | **104 и менее** | **124-115** | **114-105** | **134-125** | **124-115** | **не менее 135** | **не менее 125** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **339**  **и менее** | | **279 и менее** | **349-340** | **289-280** | **359-350** | **299-290** | **не менее 360** | **не менее 300** |
| 6 | Прыжок с места со взмахом рук (см) | **8**  **и менее** | | **6**  **и менее** | **9** | **7** | **11-10** | **9-8** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| **Выносливость** | | | | | | | | | | |
| 7 | Бег 1000 м | **Без учета времени** | | | | | | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится для оценки скоростных способностей обучающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 60 метров со старта.** Оцениваются скоростные качества обучающихся. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с).

**Челночный бег 3 х 10м.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, пробегание отрезка 10 метров 3 раза.

**Прыжки в длину с места**. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Прыжок в высоту с места со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Бег 1000 м**. направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/с). Обучающиеся стартуют с высокого старта.