**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) | **10,0 и более** | **10,0 и более** | **8,9-9,9** | **8,9-9,9** | **7,8-8,8** | **7,8-8,8** | **7,8 и менее** | **7,8 и менее** |
| **Координационные способности** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,2 и более** | **12,3 и более** | **11,1-12,1** | **11,2-12,2** | **10,0-11,0** | **10,1-11,1** | **9,9 и менее** | **10,0 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **43 и менее** | **43 и мене** | **44** | **44** | **45-46** | **45-46** | **47 и более** | **47 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **25** | **25** | **26-27** | **26-27** | **28 и более** | **28 и более** |
| **Скоростно-силовые качества** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **78 и менее** | **79 и менее** | **88-79** | **89-80** | **96-89** | **97-90** | **97 и более** | **98 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **13 и менее** | **11 и менее** | **17-14** | **15-12** | **21-18** | **19-16** | **22 и более** | **20 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **2 и менее** | **7** | **3** | **8** | **4** | **9 и более** | **5 и более** |
| **Гибкость** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола,** **1 полный шпагат** | **Медленный темп, мост без подъема,****1 полный шпагат** | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** |
| 11 | Скольжение | **Медленный ход, плоские дуги, частые остановки** | **Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка** | **Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки** | **Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.****Выполнение рисунка** |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | **Малая скорость, низкий прыжок.** **На выезде: падение, две ноги, недокрут** | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | **4** | **7-5** | **8 и более** |

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

**Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с). Даются 2 попытки.

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Прыжки на скакалке на двух ногах** выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

**Прыжки на скакалке на одной ноге** выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков на правой и левой ногах отдельно.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Прыжок вверх с места.** 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. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Подъем туловища из положения лежа** выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Дается одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Выкрут прямых рук** **вперед-назад.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).