

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до 1 года
спортивной подготовки**

Упражнения	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)			
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м	С	Не более 6,2	Не более, 6,4	Не более 6,0	Не более 6,2
Бег 1000 м	Мин, с	Не более 6.30	Не более 7.80	Не более 6.10	Не более 7.60
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 5	Не менее -	Не менее 10	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 10	Не менее -	Не менее 15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 22	Не менее 13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее +1	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5.7	6.0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		Не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60	5.9	7.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			5	-	10	-	13	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			-	10	-	15		20
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			12	8	22	13	40	15

6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+14	+5	+14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,8	Не более 10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 14	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 22
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 42	Не менее 16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 180	Не менее 160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 42
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 15	Не более 10
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,5	Не менее 4,5
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 52	Не менее 38

Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 120	Не менее 90
--	------------	-----------------	----------------

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,8	Не более 10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 16	Не менее
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 45	Не менее 18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 190	Не менее 170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 60	Не менее 48
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 12	Не более 8
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,7	Не менее 4,7
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 55	Не менее 40

Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 125	Не менее 100
--	------------	-----------------	-----------------