

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 35 прыжков)
Многоборья		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 35 прыжков)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 сек)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 сек)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 сек)	Бег 300 м с высокого старта (не более 34,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25,0 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 23,0 м)
Спортивный разряд	<i>Кандидат в мастера спорта</i>	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 сек)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 сек)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 сек)
Спортивный разряд	<i>Кандидат в мастера спорта</i>	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 сек)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 сек)	Бег 5 км (не более 12 мин 00 сек)
Спортивный разряд	<i>Кандидат в мастера спорта</i>	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 сек)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 сек)
Спортивный разряд	<i>Кандидат в мастера спорта</i>	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 сек)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	<i>Кандидат в мастера спорта</i>	