

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства.**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)