

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	"мастер спорта России"