

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег челночный 3*10м	с	не более	
			9,5	
2	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	не менее	
			1	
6	Прыжки через скакалку в течении 30 с	кол-во раз	не менее	
			25	30
7	Бег 2 км	-	без учета времени	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
3	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
3	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
3	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240