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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными  ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической  подготовленности | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической  подготовленности | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые  физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно­-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |