**НОРМАТИВЫ** **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| **Бадминтон***мужчины, женщины* |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 45 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз) |
| **Волейбол***мужчины,**женщины* |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 45 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз) |
| **Дзюдо***мужчины,**женщины* |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** *мужчины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** *женщины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Легкая атлетика - метания***мужчины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
|  | Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м) |
| **Легкая атлетика - метания***женщины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
|  | Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м) |
| **Легкая атлетика - прыжки***мужчины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Легкая атлетика - прыжки***женщины* |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Плавание***мужчины, женщины* |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| **Пулевая стрельба***мужчины, женщины* |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
|  | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с) |
|  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с) |
|  | Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Координация | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) |
| **Футзал***мужчины, женщины* |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 45 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз) |