

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши	Оценка
Быстрота	Бег 30м	не более 5,4с	5,4 - «Отлично» - 5 баллов 5,6 - «хорошо» - 4 балла 5,8 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бег 100м	не более 16,0с	16 - «Отлично» - 5 баллов 16,2 - «хорошо» - 4 балла 16,4 - «удовлетв.» - 3 балла
Выносливость	Бег 3000м	не более 15:00 мин	10 - «Отлично» - 5 баллов 9 - «хорошо» - 4 балла 8 - «удовлетв.» - 3 балла
Сила	Подтягивания на перекладине	не менее 6 раз	5 - «Отлично» - 5 баллов 4 - «хорошо» - 4 балла 3 - «удовлетв.» - 3 балла
	Поднос ног к перекладине	не менее 6 раз	6 - «Отлично» - 5 баллов 5 - «хорошо» - 4 балла 3 - «удовлетв.» - 3 балла
	Жим штанги лежа	весом не менее собственного тела, кг	Выполнил - «удовлетв.» - 3 балла Не выполнил – 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 35 раз	35 - «Отлично» - 5 баллов 30- «хорошо» - 4 балла 25 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180см	180- «Отлично» - 5 баллов 170 - «хорошо» - 4 балла 160- «удовлетв.» - 3 балла
	Толчок ядра 4 кг	сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м	6/4 - «Отлично» - 5 баллов 5/3 - «хорошо» - 4 балла 4/2 - «удовлетв.» - 3 балла

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 9 тестовых заданий при наборе баллов не менее 27.