

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши/девушки	Оценка
Быстрота	Бег 30м	юноши - не более 5,5 с	5,5 - «Отлично» - 5 баллов 5,7 - «хорошо» - 4 балла 5,9 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не более 6с	6 - «Отлично» - 5 баллов 6,2- «хорошо» - 4 балла 6,4 - «удовлетв.» - 3 балла
Координация	Челночный бег 3х10м	юноши - не более 9,6 с	9,6 - «Отлично» - 5 баллов 9,8 - «хорошо» - 4 балла 10 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не более 10,2 с	10,2 - «Отлично» - 5 баллов 10,4 - «хорошо» - 4 балла 10,6 - «удовлетв.» - 3 балла
Выносливость	Бег 800м	не более 4:15 мин	4:15 - «Отлично» - 5 баллов 4:20 - «хорошо» - 4 балла 4:25 - «удовлетв.» - 3 балла
	Плавание 50м	Без учета времени	«Отлично» - 5 баллов
Сила	Подтягивания на перекладине	юноши - не менее 6 раз	6 - «Отлично» - 5 баллов 5 - «хорошо» - 4 балла 4 - «удовлетв.» - 3 балла
	Подъем туловища лежа на спине	девушки – не менее 8 раз	8 - «Отлично» - 5 баллов 7 - «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла
	Приседания за 15 сек	юноши - не менее 12 раз	12 - «Отлично» - 5 баллов 11 - «хорошо» - 4 балла 10 - «удовлетв.» - 3 балла
девушки – не менее 10 раз		10 - «Отлично» - 5 баллов 8- «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	юноши - не менее 15 раз	15 - «Отлично» - 5 баллов 13- «хорошо» - 4 балла 11 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – 10 раз	10 - «Отлично» - 5 баллов 8- «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	юноши - не менее 160 см	160- «Отлично» - 5 баллов 150 - «хорошо» - 4 балла 140- «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не менее 150 см	150- «Отлично» - 5 баллов 140 - «хорошо» - 4 балла 130- «удовлетв.» - 3 балла
	Подъем	девушки – не менее 5	5 - «Отлично» - 5 баллов

	туловища лежа на спине за 20 сек	раз	4 - «хорошо» - 4 балла 3 - «удовлетв.» - 3 балла
--	--	-----	---

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 8 тестовых заданий при наборе баллов не менее 26 для мальчиков, при выполнении 9 тестовых заданий при наборе баллов не менее 29 для девочек.