

## Нормативы

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики/ Девочки	Оценка
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	мальчики - не менее 10 с	10 - «Отлично» - 5 баллов 9 - «хорошо» - 4 балла 8 - «удовлетв.» - 3 балла
		девочки - не менее 8 с	8 - «Отлично» - 5 баллов 7 - «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	юноши – не менее 4 раз	4 - «Отлично» - 5 баллов 3 - «хорошо» - 4 балла 2 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не менее 3 раз	3 - «Отлично» - 5 баллов 2 - «хорошо» - 4 балла 1 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	юноши – не менее 90 см	90 - «Отлично» - 5 баллов 85 - «хорошо» - 4 балла 80 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не менее 70 см	70 - «Отлично» - 5 баллов 65 - «хорошо» - 4 балла 60 - «удовлетв.» - 3 балла
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола	«Отлично» - 5 баллов

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 4 тестовых заданий при наборе баллов не менее 14.