

**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 5,6с	5,8 - «Отлично» - 5 баллов 6,0 - «хорошо» - 4 балла 6,2 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не более 6,2	6,2 - «Отлично» - 5 баллов 6,4 - «хорошо» - 4 балла 6,6 - «удовлетв.» - 3 балла
Координация	Челночный бег 3х10м	юноши - не более 16с	16 - «Отлично» - 5 баллов 16,5 - «хорошо» - 4 балла 17 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не более 16с	16 - «Отлично» - 5 баллов 16,5 - «хорошо» - 4 балла 17 - «удовлетв.» - 3 балла
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	юноши - 10 мин	10 - «Отлично» - 5 баллов 9 - «хорошо» - 4 балла 8 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - 8 мин	8 - «Отлично» - 5 баллов 7 - «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла
Сила	Подтягивания на перекладине	юноши - не менее 5 раз	5 - «Отлично» - 5 баллов 4 - «хорошо» - 4 балла 3 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не менее 2 раз	2 - «Отлично» - 5 баллов 1 - «хорошо» - 4 балла 0 - «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 - не менее 13 раз	13 - «Отлично» - 5 баллов 11 - «хорошо» - 4 балла 9 - «удовлетв.» - 3 балла
	Подъем туловища в положении лежа	юноши - не менее 15 раз	15 - «Отлично» - 5 баллов 13 - «хорошо» - 4 балла 11 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не менее 13 раз	13 - «Отлично» - 5 баллов 11 - «хорошо» - 4 балла 9 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	юноши - не менее 120см	120- «Отлично» - 5 баллов 115 - «хорошо» - 4 балла 110- «удовлетв.» - 3 балла
		девушки - не менее 110см	110- «Отлично» - 5 баллов 100 - «хорошо» - 4 балла 90 - «удовлетв.» - 3 балла

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 7 тестовых заданий при наборе баллов не менее 21.