

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши/девушки	Оценка
Быстрота	Бег 30м	юноши - не более 5,8с	5,8 - «Отлично» - 5 баллов 6,0 - «хорошо» - 4 балла 6,2 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не более 6,0с	6,0 - «Отлично» - 5 баллов 6,2 - «хорошо» - 4 балла 6,4 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бег 60м	юноши - не более 10,7с	10,7 - «Отлично» - 5 баллов 11,0 - «хорошо» - 4 балла 11,3 - «удовлетв.» - 3 балла
	Прыжок в длину с места	юноши – не менее 160см	160 - «Отлично» - 5 баллов 156 - «хорошо» - 4 балла 153 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не менее 155см	155 - «Отлично» - 5 баллов 150 - «хорошо» - 4 балла 145 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча с места	юноши – не менее 18м	18 - «Отлично» - 5 баллов 16 - «хорошо» - 4 балла 14 - «удовлетв.» - 3 балла
		девушки – не менее 14м	14 - «Отлично» - 5 баллов 12 - «хорошо» - 4 балла 10 - «удовлетв.» - 3 балла

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 4 тестовых заданий при наборе баллов не менее 12 для мальчиков, при выполнении 3 тестовых заданий при наборе баллов не менее 9 для девочек.