

## Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Оценка
Быстрота	Бег на 30м	не более 5,8 с	5,8 - «Отлично» - 5 баллов 6,0 - «хорошо» - 4 балла 6,2 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бег 60м	не более 9,8с	9,8 - «Отлично» - 5 баллов 10 - «хорошо» - 4 балла 10,2 - «удовлетв.» - 3 балла
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 7,8с	7,8 - «Отлично» - 5 баллов 8,0 - «хорошо» - 4 балла 8,2 - «удовлетв.» - 3 балла
Выносливость	Бег 400м	не более 1:23с	1:23 - «Отлично» - 5 баллов 1:25 - «хорошо» - 4 балла 1:30 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бег 800м	не более 3:20с	3:20 - «Отлично» - 5 баллов 3:25 - «хорошо» - 4 балла 3:30 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бег 1500м	Не более 7:50с	7:50 - «Отлично» - 5 баллов 7:55 - «хорошо» - 4 балла 8:00 - «удовлетв.» - 3 балла
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 2 раз	2 - «Отлично» - 5 баллов 1 - «хорошо» - 4 балла 0 - «удовлетв.» - 3 балла
	Вис на согнутых (угол до 90 градусов) руках	не менее 2 с	2 - «Отлично» - 5 баллов 1 - «хорошо» - 4 балла 0 - «удовлетв.» - 3 балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	15 - «Отлично» - 5 баллов 13 - «хорошо» - 4 балла 11 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бросок набивного мяча (3кг) назад	не менее 4,5м	4,5 - «Отлично» - 5 баллов 4,2 - «хорошо» - 4 балла 3,8 - «удовлетв.» - 3 балла
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	не менее 3,5м	3,5 - «Отлично» - 5 баллов 3,2 - «хорошо» - 4 балла 2,9 - «удовлетв.» - 3 балла
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз	2 - «Отлично» - 5 баллов 1 - «хорошо» - 4 балла 0 - «удовлетв.» - 3 балла
	Подъем туловища лежа на спине	не менее 8 раз	8 - «Отлично» - 5 баллов 7 - «хорошо» - 4 балла 6 - «удовлетв.» - 3 балла
Скоростно-	Прыжок в длину с	не менее 150см	150 - «Отлично» - 5 баллов

силовые качества	места		145 - «хорошо» - 4 балла 140 - «удовлетв.» - 3 балла
	Прыжок в высоту с места	не менее 40см	40 - «Отлично» - 5 баллов 35 - «хорошо» - 4 балла 30 - «удовлетв.» - 3 балла
	Тройной прыжок с места	не менее 4,8м	4,8 - «Отлично» - 5 баллов 4,6 - «хорошо» - 4 балла 4,4 - «удовлетв.» - 3 балла
	Подтягивание на перекладине за 20с	не менее 3 раз	3 - «Отлично» - 5 баллов 2 - «хорошо» - 4 балла 1 - «удовлетв.» - 3 балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	не менее 10 раз	10 - «Отлично» - 5 баллов 9 - «хорошо» - 4 балла 8 - «удовлетв.» - 3 балла
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	не менее 4 раз	4 - «Отлично» - 5 баллов 3 - «хорошо» - 4 балла 2 - «удовлетв.» - 3 балла

Ребенок зачисляется по наименьшей сумме баллов – при выполнении 19 тестовых заданий при наборе баллов не менее 57.