

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапах:  
спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег на 60 м (не более 10,7 с)	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)