

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 7м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 6,5 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)