

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)