

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы **1 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,4 с)	Бег 30 м (не более 8,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 500 м (не более 3 мин.45 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы **2 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,0 с)	Бег 30 м (не более 8,4 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин. 15 с)	Бег 500 м (не более 3 мин.30 с)
	Проплыть 25 метров без учета времени	Проплыть 25 метров без учета времени
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы **3 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,5 с)	Бег 30 м (не более 8.0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 100 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин.)	Бег 500 м (не более 3 мин.15 с)
	Проплыть 50 метров без учета времени	Проплыть 50 метров без учета времени
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	