

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3 с)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,4 с)
	Челночный бег 5×6 м с высокого старта (не более 12,4 с)	Челночный бег 5×6 м с высокого старта (не более 12,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 125 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 360 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
Выносливость	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 8 раз)	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 4 раз)