**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы**

 **на этап НП:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения ( тесты)** |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м | Не более 6,0 с | Не более 6,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не более 130 см | Не менее 125 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек | Не менее 8 раз | Не менее 5 раз |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | Не менее 12 раз | Не менее 7 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 9 раз | Не менее 5 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами ( пальцами рук коснуться пола) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине | Не менее 2 раз | Не менее 7 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м | Не более 9,0 с | Не более 10,5 с |

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

 **НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения ( тесты)** |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Не более 10,8 с | Не более 11,2 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не более 160 см | Не менее 145 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек | Не менее10 раз | Не менее 8 раз |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине | Не менее 10 раз | Не менее 8 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 15 раз | Не менее 8 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами ( пальцами рук коснуться пола) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине | Не менее 6 раз | Не менее 11 раз |
| Подъем ног на перекладине до уровня хвата руками | Не менее 6 раз | Не менее 4 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м | Не более 8,0 с | Не более 9,5 с |

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения ( тесты)** |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Не более 8,7 с | Не более 9,6 с |
| Бег 100 м | Не более 13,8 с | Не более 16,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не более 200 см | Не менее 175 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек | Не менее 12 раз | Не менее 10 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Не менее 25 раз | Не менее 15 раз |
|  |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами ( пальцами рук коснуться пола) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине | Не менее 10 раз | Не менее 18 раз |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | не менее 8 раз | Не менее 5 раз |
| Жим штанги лежа | Не менее 100% собственного веса тела | Не менее 80% собственного веса тела |

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения ( тесты)** |
|  | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Не более 7,8 с | Не более 8,9 с |
| Бег 100 м | Не более 13,4 с | Не более 15,04 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не более 230 см | Не менее 185 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек | Не менее 14 раз | Не менее 12 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Не менее 35 раз | Не менее 16 раз |
|  |
|  |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами ( пальцами рук коснуться пола) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине | Не менее 13 раз | Не менее 19 раз |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | не менее 8 раз | Не менее 6 раз |
| Жим штанги лежа | Не менее 120% собственного веса тела | Не менее 90% собственного веса тела |