### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (БОКС)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
|  | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (БАСКЕТБОЛ)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,5 с) |
|  | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом рук (не менее 24 см) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

### *(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз за 30 сек.) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз за 30 сек.) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

### *(КИОКУСИНКАЙ)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Ката |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6,5 с) | Бег на 30 м(не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища,лежа на спине(не менее 8 раз) | Подъем туловища,лежа на спине(не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Кумитэ |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

### *(ПАУЭРЛИФТИНГ)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

### *(СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (ФУТБОЛ)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (без учета времени) | Бег на 1000 м (без учета времени) |

### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (ВОЛЕЙБОЛ)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 6 м) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |