

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 8 мин)	Бег на 1500 м (не более 9 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Скоростно-силовые качества		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,5 с)	Бег на 60 м (не более 10 с)
	Бег на 100 м (не более 14,2 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин 12 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 42 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)
	Жим штанги лежа (весом не менее 105% собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 7,8 с)	Бег на 60 м (не более 8,9 с)
	Бег на 100 м (не более 12,7 с)	Бег на 100 м (не более 14,8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 4 мин 45 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)
	Жим штанги лежа (весом не менее 105% собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (не более 7,8 с)	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	