

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ-весовая категория, ВТФ-командные соревнования, ГТФ-весовая категория, ГТФ-поединки, ГТФ-стоп-балл, ГТФ-разбивание досок, ГТФ-специальная техника, ИТФ-весовая категория, ИТФ-ком. соревнования, ИТФ-разбивание досок, ИТФ-специальная техника, ИТФ-туль, МФТ-весовая категория, МФТ-спарринг, МФТ-разбивание досок, МФТ-специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раза)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------