

Нормативы общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства ЭВСМ

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13.8 с)	Бег 100 м (не более 16.3 с)
2	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
3	Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
4	Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)
5	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7.3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8.3с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп) Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8	Спортивный разряд	« мастер спорта России»	