

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ЭНП-1,2 годов обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
2	Скоростно-силовые качества	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 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
4	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)