

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

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 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 20 раз) Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
5	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 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	«кандидат в мастера спорта»	