

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ЭСС-1, 2 и ЭСС-3, 4 годов обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
3	Выносливость		
		Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
5	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа