

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
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 (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег на 600м (не более 2 мин 05с)	Бег на 600м (не более 2 мин 25с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	