

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за 1 мин) |
| | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,5с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз за 1 мин) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз за 1 мин) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |