Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) |
|  | Бег 60 м  (не более 11,8 с) | Бег 60 м  (не более 11,8 с) |
|  | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
|  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 20 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | Бег 2000 м  (без учета времени) |

Выполненный норматив – 5 баллов.

Быстрота: выполнение одного из нормативов.

Скоростно-силовые качества: выполнение одного из нормативов.

Занимающийся, набравший 15 баллов зачисляется в группу начальной подготовки.

*Таблица № 2*

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

( этап спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) | Бег на 30 м  (не более 5,7 с) |
| Бег 60 м  (не более 9,6 с) | Бег 60 м  (не более 9,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин 00 с) | Бег 1000 м  (не более 4 мин 30 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с) |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Таблица №3*

Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 4,7 с) | Бег на 30 м  (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 215 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин 3,0 с) | Бег 1000 м  (не более 4 мин 0,0 с) |
| Бег 3000 м  (не более 11 мин 4,0 с) | **-** |
| Техническое мастерство Быстрота | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

*Таблица № 4*

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| ***Мужчины*** | ***Женщины*** |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 12,7 с) | Бег 100 м  (не более 15,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м) | Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м) |
| Выносливость | Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 4 с) | Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин 30 с) |
| Бег 1500 м  (не более 5 мин 00 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 45 с) |
| Бег 3000 м  (не более 10 мин 15 с) | Бег 3000 м  (не более 11 мин 44 с) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России  международного класса | |