# Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Координация | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |