

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА**

Пулевая стрельба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 00 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 6 мин. 50 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Стрельба из лука

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

Стендовая стрельба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Выносливость	Юноши	Девушки
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание ружья в позе-изготовке, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10 см, до касания стволом ружья кольца (не менее 30 с)	Удержание ружья в позе-изготовке, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10 см, до касания стволом ружья кольца (не менее 25 с)
	Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)

Спортивная (греко-римская) борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Бокс

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4м)

Велоспорт-БМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)

Велоспорт-трек

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Велоспорт-шоссе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не	-

	менее 6 раз)	
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 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 (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Теннис

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)

Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)