Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 6 м) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |