

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		баллы	1б.	2б.	3б.	1б.	2б.
Быстрота	Челночный бег 3x10м (ЮН.- не более 10 с., Д.-не более 10,5с.)	10с	9,9с	9,8с	10,5с	10,4с	10,3с
	Отмеряется дистанция 10 м. Движение осуществляется бегом до отметки 10 м., достигнув которую занимающийся должен коснуться линии, сделав касание, занимающийся должен развернуться и преодолеть обратный путь, снова заступив за линию, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.						
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, стоя. (ЮН. - не менее 3,8 м, Д.- не менее 3,3м.)	3,8м	3,9м	4,0м	3,3м	3,4м	3,5м
	По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и.п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки)						
	Подъем туловища из положения лежа (ЮН.-не менее 25 раз Д.- не менее 20 раз)	25р.	26р.	27р.	20р.	21р.	22р.
	И.П. лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой /скрестно перед собой.						

Проходной балл-6 баллов