**Нормативы**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | | | девушки | | |
| Год обучения | 1-й | 2-й | | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Челночный бег 3 x 10 м | 9.6 | 9.3 | | 9.0 | 9.9 | 9.5 | 9.0 |
| Сгибание и разгибание рук | 10 | 13 | | 20 | 5 | 7 | 15 |
| Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги | 130 | 140 | | 170 | 120 | 130 | 160 |
| Прыжок через скакалку в течении 30 сек. | 25 | 30 | | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Метание мяча весом 150 гр | 24 | 27 | | 30 | 13 | 15 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +2 | +4 | | +5 | +3 | +5 | +5 |
| Бег 2 км. | Без учета времени | не более | | | Без учета времени | не более | |
| 16.00 | 15.30 | | 17.30 | 17.00 |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | | | | | | | |
|  | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| **Бег 60 м в/с** | 9.3 | 8.5 | 8.2 | 7.8 | 7.5 | 10.3 | 9.6 | 9.0 | 8.7 | 8.4 |
| **Прыжок в длину с места** | 190 | 210 | 220 | 230 | 250 | 180 | 190 | 200 | 215 | 220 |
| **Бег 150 м** | 25.5 | 25.2 | 25.0 | 24.5 | 24.2 | 27.8 | 27.4 | 27.0 | 26.7 | 26.5 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | | | | | |
|  | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| Бег 60 м в/с | 9.5 | 9.2 | 8.6 | 8.2 | 8.1 | 10.6 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.6 |
| Прыжок в длину с места | 170 | 190 | 200 | 210 | 220 | 160 | 170 | 180 | 200 | 210 |
| Бег 500 м | 1.44 | 1.40 | 1.35 | 1.30 | 1.25 | 2.01 | 1.55 | 1.50 | 1.45 | 1.40 |
| **Прыжки** | | | | | | | | | | |
|  | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| Бег 60 м в/с | 9.3 | 9.0 | 8.6 | 8.1 | 7.6 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 195 | 200 | 210 | 230 | 180 | 185 | 190 | 195 | 205 |
| Тройной прыжок с места | 5.40 | 5.60 | 5.80 | 6.00 | 6.15 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.50 | 5.70 |
| **Метания** | | | | | | | | | | |
|  | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| Бег 60 м в/с | 9.6 | 9.2 | 8.8 | 8.4 | 8.0 | 10.6 | 10.0 | 9.7 | 9.4 | 9.1 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 200 | 210 | 220 | 230 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 |
| Бросок  набивного  мяча 3 кг  снизу  вперед | 10.00 | 10.50 | 11.00 | 11.50 | 12.00 | 8.00 | 8.50 | 9.00 | 9.50 | 10.00 |
| **Многоборье** | | | | | | | |  |  |  |
|  | **юноши** | | | | | **девушки** | | | | |
| Бег 60 м в/с | 9.5 | 9.0 | 8.8 | 8.5 | 8.1 | 10.5 | 10.0 | 9.7 | 9.4 | 9.1 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 190 | 200 | 215 | 230 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| Бросок  набивного  мяча 3 кг  снизу  вперед | 9.00 | 11.00 | 12.00 | 14.00 | 15.00 | 7.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| Тройной прыжок с места | 5.30 | 6.20 | 7.00 | 7.20 | 7.40 | 5.00 | 5.50 | 6.00 | 6.50 | 6.70 |