**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по л/а**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,2 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 8 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 6 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по л/а**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 4,7 с) | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 100 м (не более 13,2 с) | Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 8 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |