**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки  |
| Развиваемыефизические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины  | Женщины  |
| Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 50 кг,весовая категория 55 кг,весовая категория 60  | весовая категория 44,весовая категория 48 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 20 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 25 раз) |
| Подъем выпрямленных ног извиса на гимнастической стенкев положение "угол"(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг  | весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг  |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 20 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 25 раз) |
| Подъем выпрямленных ног извиса на гимнастической стенкев положение "угол"(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг  | весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг  |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 13 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног извиса на гимнастической стенкев положение "угол"(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |