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

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки  |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки  |
| Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг  | весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) |
| Сила  | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 15 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 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 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  |
|  | (касание пола ладонями) |
|  | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 15 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 20 раз) |
| Сила  | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 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 10,6 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) |
|  | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 18 раз) |
| Сила  | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ногиз виса на гимнастическойстенке в положение "угол"(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Выполнение технических действий отдельно в стойке и партере. В стойке: броски вперёд, назад, в стороны и их комбинирование. В партере: выполнение удержаний, болевых и удушающих приёмов. Выполнение технических действий в стойке с дальнейшим переводом в партер с продолжением атаки до логического завершения, или добиться быстрой победы в стойке за минимально короткое время. |