**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 на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке 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 на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке 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 стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке 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. | |