**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Для спортивных дисциплин: | | |
|  | весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 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 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 73+ кг,  весовая категория 81 кг,  весовая категория 90 кг,  весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,  весовая категория 63+ кг,  весовая категория 70 кг,  весовая категория 70+ кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 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. | |