

**Нормативы**  
**общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта – легкая атлетика**  
**(НП 1)**

Развиваемые физические качества	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Челночный бег 3x10м <b>(не более 9,5 сек)</b>	Челночный бег 3x10м <b>(не более 9,8 сек)</b>
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места <b>(не менее 135 см.)</b>	Прыжок в длину с места <b>(не менее 125 см.)</b>
	прыжки через скакалку в течение 30 сек. <b>(не менее 30 прыжков)</b>	прыжки через скакалку в течение 30 сек. <b>(не менее 40 прыжков)</b>

**Нормативы**  
**общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта – Плавание**

(НП 1)

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
<b>Скоростно-силовые</b>	Бросок набивного мяча <b>(не менее 3 м 80 см)</b>	Бросок набивного мяча <b>(не менее 3 м 30 см)</b>
	Челночный бег 3x10м <b>(не более 10 сек)</b>	Челночный бег 3x10м <b>(не более 10,5 сек)</b>
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад <b>(ширина хвата не более 60 см)</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад <b>(ширина хвата не более 60 см)</b>
	Наклон вперед стоя на возвышенности <b>(не менее 0 см)</b>	Наклон вперед стоя на возвышенности <b>(не менее 0 см)</b>

**Нормативы**  
**общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта – ДЗЮДО**

(НП 1)

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Координация</b>	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения <b>(не менее 10 сек.)</b>	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения <b>(не менее 8 сек.)</b>
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <b>(не менее 4 раз)</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <b>(не менее 3 раз)</b>
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места <b>(не менее 90 см.)</b>	Прыжок в длину с места <b>(не менее 70 см.)</b>
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу <b>(пальцами рук коснуться пола)</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу <b>(пальцами рук коснуться пола)</b>

**Нормативы**  
**общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта – спортивная гимнастика**

(НП 1)

Развиваемые физические качества	контрольные упражнения (тесты)
	мальчики
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>	
<b>Скорость</b>	Бег на 20 м <b>(не более 4,7 сек.)</b>
	Челночный бег 2x10 м <b>(не более 7,1 сек.)</b>
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места <b>(не менее 130 см.)</b>
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине <b>(не менее 2 раз)</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <b>(не менее 8 раз)</b>
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» <b>(не менее 5 раз)</b>
	Фиксация положения «угол» в виси на гимнастической стенке <b>(не менее 5 сек.)</b>
<b>Гибкость</b>	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения <b>(не менее 3 сек.)</b>
	Упражнение мост из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения <b>(не менее 5 сек.)</b>
<b>Техническое мастерство</b>	Владение техникой выполнения кувырков вперед, назад

**Нормативные тесты**  
**общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки**  
**по виду спорта – художественная гимнастика**  
**(НП – 1)**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	результат	баллы
<b>Гибкость</b>	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	- плотная складка, колени прямые	«5»
		- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	«4»
		- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	«3»
	И.П. – лежа на животе «рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	- касание стопами лба	«5»
		- до 5 см.	«4»
		- 6-10 см.	«3»
		<b>При выполнении движения колени обязательно вместе</b>	
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок Отведение рук назад	- 45°	«5»
		- 30°	«4»
		- 20°	«3»
<b>Координационные способности</b>	равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (на полной стопе)	- удержание положения в течение 6 сек.	«5»
		- 4 сек.	«4»
		- 2 сек.	«3»
	<b>Выполнять с обеих ног</b>		
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжки толчком двух ног	<b>Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)</b>	

