

Приложение 2

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки
Вольная борьба**

юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 60 м.	менее 5.8 с.	2
		5.8 с.	1
		Более 5.8 с.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Более 150 см	2
		150 см	1
		Менее 150 см	0
Выносливость	Бег 400 м	1 мин 23 с.	2
			1
			0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Более 15 раз	2
		15 раз	1
		Менее 15 раз	0
	Подъем туловища лежа на спине	Более 8 раз	2
		8 раз	1
		Менее 8 раз	0
Подтягивание на перекладине	Более 2 раз	2	
	2 раз	1	
	Менее 2 раз	0	
Координация	Челночный бег 3x10м	Менее 7.8 с.	2
		7.8 с.	1
		Более 7.8 с.	0

Итоговый рейтинг определяется по сумме полученных поступающим баллов.

При равенстве баллов учитываются качественные показатели выполненных упражнений, тестов

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки
шахматы**

юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м.	менее 6.9 с.	2
		6.9 с.	1
		Более 6.9 с.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Более 115 см	2
		115 см	1
		Менее 115 см	0
Выносливость	Приседание без остановки	Более 6 раз	2
		6 раз	1
		Менее 6 раз	0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Более 7 раз	2
		7 раз	1
		Менее 7 раз	0
	Подъем туловища лежа на спине	Более 8 раз	2
8 раз		1	
Менее 8 раз		0	
Координация	Челночный бег 3x10м	Менее 10,4 с.	2
		10,4 с.	1
		Более 10,4 с.	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямлением ногами (пальцами рук коснуться пола)		2
			1
			0

девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Контрольный норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м.	менее 7,2 с.	2
		7,2 с.	1
		Более 7,2 с.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Более 110 см	2
		110 см	1
		Менее 110 см	0
Выносливость	Приседание без остановки	Более 6 раз	2
		6 раз	1
		Менее 6 раз	0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Более 4 раз	2
		4 раз	1
		Менее 4 раз	0
	Подъем туловища лежа на спине	Более 5 раз	2
5 раз		1	
Менее 5 раз		0	
Координация	Челночный бег 3x10м	Менее 10,9 с.	2
		10,9 с.	1
		Более 10,9 с.	0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямлением ногами (пальцами рук коснуться пола)		2
			1
			0

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Волейбол

юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м.	менее 6 с.	2
		6 с.	1
		Более 6 с.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Более 140	2
		140	1
		Менее 140	0
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Более 8	2
		8	1
		Менее 8	0
Прыжок в верх с места со взмахом руками	Более 36	2	
	36	1	
	Менее 36	0	
Координация	Челночный бег 5х6м	Менее 12 с.	2
		12 с.	1
		Более 12 с.	0

девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Контрольный норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м.	менее 6,6 с.	2
		6,6 с.	1
		Более 6,6 с.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Более 130 см	2
		130 см	1
		Менее 130 см	0
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Более 8 м	2
		8 м	1
		Менее 8 м	0
Прыжок в верх с места со взмахом руками	Более 30 см	2	
	30 см	1	
	Менее 30 см	0	
Координация	Челночный бег 5 х6 м	Менее 12,5 с.	2
		12,5 с.	1
		Более 12,5 с.	0

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Стрельба из лука

юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив	баллы
Быстрота	Бег на 30 м.	менее 10 с.	2
		10 с.	1
		Более 10 с.	0
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Более 3,8	2
		3,8	1
		Менее 3,8	0
	Подъем туловища из положения лежа	Более 25	2
25		1	
Менее 25		0	

девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив	баллы
Быстрота	Бег на 30 м.	менее 10,5 с.	2
		10,5 с	1
		Более 10.5 с.	0
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Более 3,3	2
		3,3	1
		Менее 3,3	0
	Подъем туловища из положения лежа	Более 20	2
20		1	
Менее 20		0	