**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 по ОФП И СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения |
|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.8с) |
| Бег на 60м (не более 9.8с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 2с.) |
| Сгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (не менее 3.5 м.) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4.5 м.) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8раз) |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с/м (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с/м (не менее 4.8м) |
| Подтягивание на перекладине за 20с. (не менее 3 раз) |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20с. (не менее 10раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20с. (не менее 4раз) |
| Выносливость  | Бег на 400м (не более 1мин.23 с.) |
| Бег на 800м (не более 3мин. 20с.) |
| Бег на 1500м (не более 7мин. 50с.) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7.8с.) |