**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по ОФП И СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

(ТГ-1; ТГ-2; ТГ-3; ТГ-4)

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения |
|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.6с) |
| Бег на 60м (не более 9.6с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы  (не менее 5.2 м.) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 м.) |
| Силовая выносливость | Сгибание туловища лежа на спине (не менее 8раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической  стенке (не менее 2раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с/м (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с/м (не менее 5м) |
| Подтягивание на перекладине за 20с. (не менее 10 раз) |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20с. (не менее 10раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20с. (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег на 400м (не более 1мин.21 с) |
| Бег на 800м (не более 3мин. 10с) |
| Бег на 1500м (не более 7мин. 40с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7.6с.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |