

ФРИСТАЙЛ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 30 м с ходу (не более 6,5 с) | Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см) |

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

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 60 м с ходу (не более 11,2 с) | Бег 60 м с ходу (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) |
| | Тройной прыжок (не менее 4,5м) | Тройной прыжок (не менее 4 м) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см) |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 100 м (не более 14 с) | Бег 60 м (не более 14,5 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 38 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см) | Наклон вперед из положения сидя не менее 10 см) |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **высшего спортивного мастерства****

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 60 м (не более 14 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине не менее 45 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см) | Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см) |