

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5,41
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,2
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			33
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			142
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	