

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

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
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)

	см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	