Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **спортивная борьба**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за  головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на  гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **теннис**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10м с высокого старта (не более 2.8с) | Бег на 10м с высокого старта (не более 2.8с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 118см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110см) |
| Прыжок вверх  с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вверх  (не менее 15,5см) | Прыжок вверх  с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вверх  (не менее 15,5см) |
| бросок теннисного мяча движением подачи (не менее 7,5м) | бросок теннисного мяча движением подачи (не менее 7,5м) |
| Гибкость | Наклон вперед,  стоя на гимн.скамье (не менее 1см) | Наклон вперед,  стоя на гимн.скамье (не менее 1см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4×8м (не более 12,3с) | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4×8м (не более 12,3с) |
| Перешагивание через палку вперед-назад, руки вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз) | Перешагивание через палку вперед-назад, руки вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз) |