

Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
Быстрота	бег на 30 м (не более 5,8 с)	до 5,0 с = 2 балла 5,1 и более = 1 балл
Выносливость	бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	До 3 мин = 2 балла 3 мин 01 с и более = 1 балл
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Менее 20 раз = 1 балл Более 20 раз = 2 балла
Силовая выносливость	подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Менее 8 раз = 0 баллов Более 8 раз = 1 балл
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Менее 160 см = 1 балл 161 и более = 2 балла
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)	Менее 7,0 с = 2 балла 7,1 и более = 1 балл

Минимальное количество баллов для поступления на программу спортивной подготовки – 6 баллов