

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.о.
Самара "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва №15 "Виктория"**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50см, фиксация 5с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см, фиксация 5с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 16раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30сек (не менее 10раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги (не менее 10с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги (не менее 10с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5с)