

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

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Выносливость	Бег на 30 м (не более 5,4 с) Бег 100 м (не более 16,0 с) Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Силовая выносливость	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)