

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	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 10,00 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении Выше уровня возвышения-2 балла до уровня возвышения – 3 балла ниже уровня возвышения на пол-ладони - 4 ниже уровня возвышения, на длину ладони – 5 баллов	Наклон вперед, стоя на возвышении Выше уровня возвышения-2 балла до уровня возвышения – 3 балла ниже уровня возвышения на пол-ладони -4 ниже уровня возвышения, на длину ладони – 5 баллов
Техническое мастерство	Плавание 25 м (техника плавания, время)	Плавание 25 м (техника плавания, время)