

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на
спортивную программу по водному поло в группы на этап начальной
подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 9 лет**

Подразделение № 2 МУДО «ЦДЮСШ»
телефон 20-38-09

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин.)	Плавание 50 м (не более 4 мин.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на спортивную программу по гребному спорту в группы
на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
	-	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)
--	---	---

**Нормативные требования
по общей и специальной физической подготовке
для зачисления на спортивную программу
по морскому многоборью на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Контрольные упражнения	Этап подготовки	
	1год	2год
Подтягивание в висе (кол-во раз)	-	3
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	20
Приседание за 15 секунд (кол-во раз)	10	15
Приседание за 30 секунд (кол-во раз)	-	-
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	-	-
Прыжок в длину с места (см)	140	150
Бег 30 м (сек)	6,7	5,6
Бег 100 м (сек)	-	-
Бег 400 м (мин. сек)	1.40	1.35
Бег 800 м (мин. сек)	-	-
Плавание 50 м (мин. сек)	1.30	1.10
Плавание 100 м (мин. сек)	-	-
Плавание 200 м (мин. сек)	-	-

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления на спортивную программу
по парусному спорту на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 9 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления на спортивную программу по плаванию
на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 7 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Нормативные требования
по общей и специальной физической подготовке
для зачисления на спортивную программу
по триатлону на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Приседания за 15,0 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15,0 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)