**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Скорость | Плавание 400 м  (не более 7 мин 30 с) | | | Плавание 400 м  (не более 8 мин) | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | | | |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин) | | | Бег 3000 м  (не более 13 мин) | | | |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 16 раз) | | | Подтягивания на перекладине  (не менее 8 раз) | | | |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 50 раз) | | | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 45 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | | | |
| Иные спортивные нормативы | | | | | | | |
| Наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи-см) | Сдано | Хорошо | Отлично | | Сдано | Хорошо | Отлично |
| +5 | +9 | +14 | | +6 | +12 | +18 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа – Тест – старт. | | | | | | |
| Звание | Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса | | | | | | |