**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 |