Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **волейбол**.

(утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м(не более 12 с) | Челночный бег 5x6 м(не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумя руками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-заголовы двумя руками стоя(не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **горнолыжный спорт.**

(утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 г. № 396)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) |
| Скоростно - силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 6 мин 50 с) | Бег 800 м (не более 7 мин 00 с) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м(не более 10,3 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см) |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **киокусинкай.**

(утвержден приказом Минспорта России от 16.02.2015 г. № 138)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Ката |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Категория |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |