

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Дисциплина бобслей**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,4	5,6	5,1	5,3	4,8	5,0
	Бег 30 м с ходу (сек)	4,4	4,6	4,2	4,4	4,0	4,2
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	22	20	24	22	26	24
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	160	145	170	150
Сила	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	3		3		4	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		8		10		12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	1	1	2	2	2	2
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)	3	3	4	4	5	5