

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

**Санний спорт**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 г.о.		2 г.о.	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта, не более(с)	5,4	5,6	5,1	5,3
	Бег 30м с ходу, не более (с)	4,4	4,6	4,3	4,5
Силовые качества	Подтягивание на перекладине, не менее (раз)	2	1	3	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, не менее (раз)	15	10	20	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, не менее (см)	150	140	160	145
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с, не менее (раз)	22	20	25	22