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

**по дополнительной предпрофессиональной программе**

**«Рукопашный бой»**

**Минимальный возраст для зачисления –10 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое   физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) |