**Нормативы вступительных испытаний для зачисления в группы**

**спортивной подготовки отделения «рукопашный бой» МАУ «СШ «Лидер»**

 **ЭТАП НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП)**

**ЭТАП НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП)**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 |
| 1.2 | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 1.4 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +11 | +10 | +9 | +8 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 | +2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек) | 23,0 | 21,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 13,0 | 12,0 |
| 2.2 | Непрерывный бег в свободном темпе (мин) | Не менее 10 мин (10 баллов)Меньше 10 мин (0 баллов) |

**Девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 |
| 1.2 | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 1.4 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +12 | +11 | +10 | +9 | +8 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек) | 21,0 | 19,0 | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 13,0 | 12,0 | 11,0 | 10,0 |
| 2.2 | Непрерывный бег в свободном темпе (мин) | Не менее 8 мин (10 баллов)Меньше 8 мин (0 баллов) |