

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*
Дзюдо, каратэ, рукопашный бой

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8
2	Челночный бег 3x10 (сек)	9,0	9,3	9,5	10,5	10,7	11,0
3	Прыжок в длину (см)	130	125	120	120	115	110
4	Подъем туловища из положения сидя (в течении 20 сек)	12	10	8	10	8	6

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*
Баскетбол, волейбол

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
1	Бег 20 м (сек)	4,3	4,5	4,7	4,6	4,8	5,0
2	Прыжки в длину с места (см)	130	115	95	120	115	110
3	Челночный бег 5x6 (сек)	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
4	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)	8	7	7,5	7,5	6,5	6

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*
Плавание

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
2	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	60	70	св.75	60	70	св.75
3	Прыжок в длину (см)	145	140	135	135	130	125
4	Проплывание дистанции в полной координации	25м	20м	15м	25м	20м	15м

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для проведения индивидуального отбора для зачисления в группы 1 года обучения*
Легкая атлетика

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
2	Челночный бег 3x10(сек)	9,0	9,3	9,5	9,5	9,7	10,0
3	Прыжок в длину (см)	145	140	135	135	130	125
4	Прыжок через скакалку (в течении 30 сек.)	не менее 30 раз			не менее 40 раз		