

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного
мастерства**

Развиваемое физическое качество

Контрольные (тесты) упражнения

Быстрота

Бег на 30 м (не более 4,8 с)

Бег 100 м (не более 15,0 с)

Выносливость

Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с)

Сила

Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)

Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)

Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг

Силовая выносливость

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)

Спортивное звание

Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса