



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши, девушки
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя