Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта фристайл

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) | Бег на 30 м с ходу  (не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 5 мин 00 с) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,3 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя  (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из  положения сидя  (не менее 5 см) |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта фристайл

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу  (не более 11,2 с) | Бег на 60 м с ходу  (не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 35 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 30 см) |
| Тройной прыжок  с двух ног на две ноги  (не менее 4,5м) | Тройной прыжок  с двух ног на две ноги  (не менее 4,0 м) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 5 мин 00 с) |
| Силовые качества | Подтягивание  на перекладине  (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя  (не менее 5 см) | Наклон вперед из  положения сидя  (не менее 7 см) |

Приложение № 7

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта фристайл

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м  (не более 14,0 с) | Бег на 60 м  (не более 14,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 45 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 38 см) |
| Тройной прыжок  в длину с места  (не менее 7,0 м) | Тройной прыжок  в длину с места  (не менее 6,5 м) |
| Силовые качества | Подтягивание  на перекладине  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре  (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 30 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 27 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,0 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя  (не менее 7 см) | Наклон вперед из  положения сидя  (не менее 10 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение № 8

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта фристайл

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м  (не более 13,5 с) | Бег на 60 м  (не более 14,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 215 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 45 см) |
| Тройной прыжок  в длину с места  (не менее 7,5м) | Тройной прыжок  в длину с места  (не менее 7,0 м) |
| Силовые качества | Подтягивание  на перекладине  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре  (не менее 30 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 45 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 40 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 7,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,0 с) |
| Гибкость | Наклон вперед  из положения сидя  (не менее 8 см) | Наклон вперед  из положения сидя  (не менее 10 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |