

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,4 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)