

Контрольные нормативы для зачисления в группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) (юноши и девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения и требования к ним	норматив		Диапазон баллов
		мальчики	девочки	
1. Общая и специальная физическая подготовка				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места; см (три попытки, зачёт по наилучшему результату). до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не менее 190	Не менее 170	0-1
	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя ноги врозь; м. до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	7,5	5,8	0-1
Силовые качества	Подтягивание на перекладине, раз (подбородком коснуться перекладины) до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не менее 9	Не менее 6	0-1
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не более 45	Не более 40	0-1
2. Техническая подготовка				
Техническое мастерство	Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях (анализ выступлений по протоколам за текущий год)			5
Спортивные результаты	Спортивный разряд	МС, МСМК	МС, МСМК	
1. Общая и специальная физическая подготовка: Сумма баллов от 0 до 3 баллов контрольный норматив не выполнен. 2. Техническая подготовка: 5балла Общая сумма баллов: 9 баллов – контрольный норматив выполнен				Сумма баллов