Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,7 с) | Бег на 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 2000 м  (не более 9 мин) | Бег на 2000 м  (не более 11 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) |
| Вестибулярная устойчивость | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 50 с) | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 45 с) |
| Координация | Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,6 м) | Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,2 м) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола пальцами рук) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |