

Нормативы индивидуального отбора и критерии конкурсного отбора по программе спортивной подготовки и этапам спортивной подготовки по бейсболу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение № 5 к ФССП по бейсболу)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 3,9 с)
	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не менее 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 5,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 18 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(Приложение № 6 к ФССП по бейсболу)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не менее 9 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 37 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не менее 9 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
(Приложение № 7 к ФССП по бейсболу)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег на 50 м (не более 7,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 16 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 54 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не менее 12 мин 30 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го года подготовки

Развиваемое физическое качество	2 год подготовки	3 год подготовки
	Мальчики и девочки	Мальчики и девочки
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 3,9 с)	Бег 18 м (не более 3,9 с)
	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9, с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 6,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 6,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 23 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 28 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-5 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши и девушки	Юноши и девушки	Юноши и девушки	Юниоры и юниорки
	2-го года обучения	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения
Скоростные качества	Бег на 18 м	Бег на 18 м	Бег на 18 м	Бег на 18 м
	(не более 3,5 с)	(не более 3,4 с)	(не более 3,3 с)	(не более 3,2 с)
	Бег на 30 м	Бег на 30 м	Бег на 30 м	Бег на 30 м
	(не более 5,3 с)	(не более 5,2с)	(не более 5,1 с)	(не более 5,0 с)
	Челночный бег 3 х 10 м	Челночный бег 3 х 10 м	Челночный бег 3 х 10 м	Челночный бег 3 х 10 м
	(не более 9 с)	(не более 8,9 с)	(не более 8,7 с)	(не более 8,6 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед	Бросок набивного мяча 1 кг вперед	Бросок набивного мяча 1 кг вперед	Бросок набивного мяча 1 кг вперед
	двумя руками	двумя руками	двумя руками	двумя руками
	(не менее 9 м)	(не менее 10,5 м)	(не менее 11 м)	(не менее 12,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед	Метание бейсбольного мяча вперед	Метание бейсбольного мяча вперед	Метание бейсбольного мяча вперед
	одной рукой	одной рукой	одной рукой	одной рукой
	(не менее 38 м)	(не менее 39 м)	(не менее 40 м)	(не менее 45 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине	Подъем туловища, лежа на спине	Подъем туловища, лежа на спине	Подъем туловища, лежа на спине
	(не менее 28 раз)	(не менее 32 раз)	(не менее 36 раз)	(не менее 40 раз)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 172 см)	(не менее 174 см)	(не менее 177 см)	(не менее 180 см)

Выносливость	Бег на 2 км	Бег на 2 км	Бег на 2 км	Бег на 2 км
	(не более 9 мин 25 с)	(не более 9 мин 20 с)	(не более 9 мин 15 с)	(не более 9 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Техническая программа для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Показатель</i>
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 8 попыток)	5
Прием мяча (из 8 попыток)	5
Бросок мяча на точность (из 8 попыток)	5

Техническая программа для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Показатель</i>
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 10 попыток)	8
Прием мяча (из 10 попыток)	8