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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «софтбол»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скоростные качества | Бег 18 м  (не более 3,9 с) |
| Бег 30 м  (не более 6 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не менее 9,5 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед  двумя руками  (не менее 4,5 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед  одной рукой  (не менее 18 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  ( не менее 130 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 12 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

**(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «софтболу»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скоростные качества | Бег на 18 м  (не более 3,6 с) |
| Бег на 30 м  (не более 5,8 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед  двумя руками  (не менее 8 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед  одной рукой  (не менее 25 м) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места  ( не менее 145 см) |
| Выносливость | Бег на 2 км  (не более 12 мин) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | «первый юношеский спортивный разряд» |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | НП-2 |
| Скоростные качества | Бег 18 м |
| (не более 3,8 с) |
| Бег 30 м |
| (не более 5,9 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м |
| (не более 9,2 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед |
| двумя руками |
| (не менее 6,0 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед |
| одной рукой |
| (не менее 20 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |
| (не менее 140 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине |
| (не менее 14 раз) |

**Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**2-4 года подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Т(СС)-2 | Т(СС)-3 | Т(СС)-4 |
| Скоростные качества | 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) |
| Бег на 30 м | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| (не более 5,7 с) | (не более 5,6с) | (не более 5,5 с) |
| Челночный бег  3 x 10 м | Челночный бег  3 x 10 м | Челночный бег  3 x 10 м |
| (не более 8,9 с) | (не более 8,8 с) | (не более 8,7 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед | Бросок набивного мяча 1 кг вперед | Бросок набивного мяча 1 кг вперед |
| двумя руками | двумя руками | двумя руками |
| (не менее 9 м) | (не менее 10 м) | (не менее 11 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед | Метание софтбольного мяча вперед | Метание софтбольного мяча вперед |
| одной рукой | одной рукой | одной рукой |
| (не менее 27 м) | (не менее 29 м) | (не менее 31 м) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине | Подъем туловища, лежа на спине | Подъем туловища, лежа на спине |
| (не менее 18 раз) | (не менее 20 раз) | (не менее 22 раз) |
| Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| (не менее 155 см) | (не менее 160 см) | (не менее 180 см) |
| Выносливость | Бег на 2 км | Бег на 2 км | Бег на 2 км |
| (не более 12 мин) | (не более 11м30с) | (не более 11м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Показатель |
| Удар с подставки (tee- ball) по мячу   (из 8 попыток) | 4 |
| Прием мяча (из 8 попыток) | 4 |
| Бросок мяча на точность   (из 8 попыток) | 4 |

**Нормативы по обязательной технической программе на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) 2-4 года подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное упражнение*** | **Т(СС)-2** | **Т(СС)-3** | **Т(СС)-4** |
| Удар с подставки (tee- ball) по мячу   (из 8 попыток) кол-во раз | 5 | 6 | 7 |
| Прием мяча (из 8 попыток) кол-во раз | 5 | 6 | 7 |
| Бросок мяча на точность   (из 8 попыток) кол-во раз | 5 | 6 | 7 |