

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)