

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)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 240 см)	Прыжок в длину с места (не мене 210 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	