

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 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 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 | |

**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 | |