

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

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 метров	не более 6.9 с – 1 балл не более 6.8 с – 2 балла не более 6.7 с – 3 балла	не более 7.1 с -1 балл не более 7.0 с – 2 балла не более 6.9 с – 3 балла
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 7 раз - 1 балл не менее 8 раз - 2 балла не менее 9 раз – 3 балла	не менее 4 раз - 1 балл не менее 5 раз - 2 балла не менее 6 раз - 3 балла
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – 1 балл не менее +3 см – 2 балла не менее +5 см – 3 балла	не менее +3 см – 1 балл не менее +5 см – 2 балла не менее +7 см – 3 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – 1 балл не менее 115 см – 2 балла не менее 120 см – 3 балла	не менее 105 см – 1 балл не менее 110 см – 2 балла не менее 115 см – 3 балла
Нормативы специальной физической подготовки		
Челночный бег 3x10 м. с высокого старта	не более 10.1 с – 1 балл не более 9.9 с – 2 балла не более 9.7 с – 3 балла	не более 10.6 с – 1 балл не более 10.4 с – 2 балла не более 10.2 с – 3 балла
Исходное положение – стоя держа в руках мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 3 балла	не менее 3 м – 1 балл не менее 3.5 м – 2 балла не менее 4 м – 3 балла
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку в руках, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 1 раз – 1 балла не менее 3 раза – 2 балла не менее 6 раз – 3 балла	
Техническое мастерство		
Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	