

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

№ П/П	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	НОРМАТИВ	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	Количество раз	10	5
5.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	Количество раз	15	10
<b>Дополнительные нормативы необходимые для оценки физических качеств</b>				
6.	Бег 500 метров	-	Закончить дистанцию без учета времени	Закончить дистанцию без учета времени