

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	2
2.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		