

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
2.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		