

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
в группы на этапах: спортивно-оздоровительном этапе
и этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативны общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105