

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			9,6	8,6
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	не менее
			11	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			85	95
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3