

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ 1 ГОДА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, сек	Не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 25 м	Без учета времени		
2.2.	Приседания за 15 секунд	Количество раз	Не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.	Количество раз	Не менее	