

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ"**

Упражнения	Единица измерения	Норматив					
		мальчики			девочки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бег на 30 м	сек	6,9	6,6	6,3	7,1	6,8	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	8	10	4	5	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3	+3	+3	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	120	105	110	115
Прыжок в высоту с места	см	20	22	25	15	17	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	8	10	12	7	9	11