

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5.7	6.0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		Не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60	5.9	7.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			5	-	10	-	13	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			-	10	-	15		20
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			12	8	22	13	40	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+14	+5	+14