Приложение к приказу № 174-О от 15.11.2018 г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | Этап начальной подготовки – 1 год обучения |
| мальчики |
| 1 | Бег на 30 м  со старта (сек)  (не более 6.6. с) | 5 | 5,7 |
| 4 | 5,8-6,0 |
| 3 | 6,1-6,3 |
| 2 | 6,4-6,6 |
| 2 | Бег на 60 м  со старта  (не более 11.8с) | 5 | 11,2 |
| 4 | 11,3-11,4 |
| 3 | 11,5-11,6 |
| 2 | 11,7-11,8 |
| 3 | Челночный бег  3х10 м  (не более 9,3 с) | 5 | 8,2 |
| 4 | 8,3-8,5 |
| 3 | 8,6-8,9 |
| 2 | 9,0-9,3 |
| 4 | Прыжок в  длину с места  (не менее 135 см) | 5 | 180 |
| 4 | 160-179 |
| 3 | 150-159 |
| 2 | 135-149 |
| 5 | Тройной  прыжок с места  (не менее 360 см) | 5 | 580 |
| 4 | 510-579 |
| 3 | 440-509 |
| 2 | 360-439 |
| 6 | Прыжок вверх  с места со  взмахом руками (не менее 12 см) | 5 | 24 |
| 4 | 20-23 |
| 3 | 16-19 |
| 2 | 12-15 |
| 7 | Бег на 1000 м  (без учета времени) | 2 | Пробежать без учета времени |