**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 6.10 | 6.30 |
| 3. | Челночный бег  3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 5. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 135 | 125 |

**Минимальное количество баллов – 6.**