НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
				мальчики	девочки
Лыжные гонки	1. Нормативы общей физической подготовки				
	1.1	Бег на 60 м	с	не более	
				11,5	12,00
	1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				140	130
	1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
				30	25
	1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
				6.30	7.00
Гребля на байдарках и каноэ	1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
				6,2	6,4
	1.2.	Бег на 1000 м	с	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 3х10 м	с	не более	
				9,6	9,9
	1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				130	120
	2. Нормативы специальной физической подготовки				
	2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени	
	2.2.	Приседания (за 15с)	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	
				10	10