

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, для проведения индивидуального отбора для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

**Нормативы общей физической подготовки
по виду спорта «КИКБОКСИНГ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	С	Не более	
			6,3	6,5
2.	Бег на 100м	Мин, с	Не более	
			6,20	6,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			2	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	7
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3

**Нормативы общей физической подготовки
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
ОФП				
1.	Бег на 30 м	С	Не более	
			6,9	7,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			110	105
3.	Челночный бег 3х10 м	см	Не менее	
			10,5	10,8
СФП				
1	Прыжок в длину с места со взмахом руками	см	Не менее	
			20	16
2	Бег 14 м	с	Не более	
			3,5	4

**Нормативы общей физической подготовки
по виду спорта «БОКС»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
ОФП				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,1	7,3
1.2	Смешанное передвижение на 1000м	Мин, с	Не более	

			7,21	7,45
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			5	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			10,5	10,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,3	6,5
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			6,20	6,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			2	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90с	кол-во раз	Не менее	
			-	7
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
2.7	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			9,7	10,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			128	118