

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«Легкая атлетика»**

№п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук	кол. раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол. раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	