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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 7 | 4 | | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +1 | +3 | | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация  положения | с | не менее | | | | |
| 10 | 8 | 12 | | 10 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | | |
| 2 | 1 | 3 | | 2 |