**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения**

**ШОРТ-ТРЕК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Баллы | Мальчики | Девочки |
|   |
| **Быстрота** |
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,2 и меньше | 6,5 и меньше |
| 4 | 6,3 | 6,6 |
| 3 | 6,4 | 6,7 |
| 2 | 6,5 | 6,8 |
| 1 | 6,6 | 6,9 |
| 0 | 6,7 и больше | 7,0 и больше |
| Челночный бег 3x10 м  | 5 | 8,9 и меньше | 9,1 и меньше |
| 4 | 9,0 | 9,2 |
| 3 | 9,1 | 9,3 |
| 2 | 9,2 | 9,4 |
| 1 | 9,3 | 9,5 |
| 0 | 9,4 и больше | 9,6 и больше |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 169 и больше | 159 и больше |
| 4 | 158-168 | 148-158 |
| 3 | 147-157 | 137-147 |
| 2 | 136-146 | 126-136 |
| 1 | 135 | 125 |
| 0 | 134 и менше | 124 и меньше |
| **Выносливость** |
| Бег 1000 м (без учета времени) | 2 | без перехода на шаг | без перехода на шаг |
| 1 | с переходом на шаг | с переходом на шаг |
| 0 | сошел с дистанции | сошел с дистанции |

**Подведение итогов:** полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов.