

Нормативы
для зачисления в НП-1
для возрастной группы 7 лет (2016г.р.)

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	сек	6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	7	4
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке	см	1	3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег челночный 3x10м с высокого старта	сек	10,0	10,5
2.2	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	3,5	3,0
2.3	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 1	
2.4	Одновременное разноименное вращение рук	кол-во раз	не менее 3	не менее 3
3. Плавательная подготовка (оценка плавучести)				
3.1	Лежание на воде с задержкой дыхания (5сек)	сек	5	5
3.2	Скольжение на груди с работой ног кролем	м	6	6
3.3	Скольжение на спине с работой ног кролем	м	6	6