**Нормативы ОФП для зачисления**

**на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «гиревой спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | | | |
| мальчики | | девочки | | |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | | | | |
| 6,2 | 6,4 | | | |
| 2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | | |
| 6,10 | 6,30 | | | |
| 3 | Челночный бег  3х10 м | с | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | | | |
| 4 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  на полу | количество  раз | не менее | | | | |
| 10 | 5 | | | |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +2 | | | +3 | |
| 6 | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 130 | | | | 120 |