**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 бег3х10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 4 | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежана полу | количествораз | не менее |
| 10 | 5 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 6 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |