**Требования к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта Гиревой спорт**

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 11,10 | 13,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,2 | 10,2 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9,10 | 10,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 170 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |