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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на  
этап **начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6,10 | 6,30 | 6,10 | 6,30 |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| + 2 | + 3 | + 4 | + 5 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 135 | 125 |

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
**учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 9,0 | | 10,4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +3 | | +4 |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | |
| 18 | 9 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 150 | 135 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 2.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 2.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
**этап совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 31 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 170 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 2.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |