

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап начальной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»  
(7-9 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»  
(9-11 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»  
(9-12 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3