

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки по виду спорта "РАФТИНГ" (с 10 лет)**

2023 ГОД

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			Мальчики		девочки
			Требования (количество баллов)		
1.	Бег на 30 м	с	6,1 с и меньше	6,2 с	6,3 с и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов
2.	Бег на 1000 м	с	6,05 м и меньше	6,10 м	6,11 м и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11 раз и больше	10 раз	9 раз и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	кол-во раз	3 см и больше	2 см	1 см и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов
5.	Целnochный Бег 3Х10 м	с	9,3 с и меньше	9,6 с	9,7 с и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов
6.	Прыжок в длину с места	см	135 см и больше	130 см	129 см и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов

7.	Вис на перекладине	Кол-во раз	10 с и больше	8 с	7 с и меньше	10 с и больше	8 с	7 с и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
8.	Плавание на 25 м	Кол-во раз	50 с и меньше	Без учёта времени	Не проплыл	50 с и меньше	Без учёта времени	Не проплыл
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов

Инструктор-методист _____ Беляев В.В.