# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "РЕГБИ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 6 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 7.10 | 7.35 | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| - | - | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Ручная динамометрия. Правой и левой рукой | н/кг | не менее | не менее |
| 8 | 6 | 9 | 7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног | с | не менее | не менее |
| 10 | 12 |