**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СОФТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| **девочки** | **Девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |  |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 7,1 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | не более |
| 4 | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 7.35 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +3 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 115 | 120 |
| 1.6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | не менее |
| 1 | - |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 18 | 24 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | |  |
| 2.1. | Бег на 18 м | с | не менее | не менее |
| - | 3,9 |
| 2.2. | Бросок набивного мяча, массой 1 кг вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| - | 4,5 |
| 2.3. | Метание софтбольного мяча вперед одной рукой | м | не менее | не менее |
| - | 18 |