

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на обучение по общеразвивающим программам**

Виды контрольных испытаний	Пол	Возраст поступающих										
		6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 метров с высокого старта, сек, не более	Юноши	7,3	7,0	6,6	6,3	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,6	4,3
	Девушки	7,5	7,2	6,8	6,5	6,2	5,8	5,5	5,3	5,1	4,8	4,5
Прыжок в длину с места, см, не менее	Юноши	110	120	130	140	145	155	165	175	185	195	200
	Девушки	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195
Челночный бег 3X10 м, сек, не более	Юноши	12,0	11,4	10,6	10,0	9,2	8,4	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8
	Девушки	13,0	12,2	11,6	10,8	10,0	9,2	8,9	8,3	8,1	7,9	7,6
Непрерывный бег, м	Юноши	300	300	300	500	500	600	600	600	1000	1000	1000
	Девушки	300	300	300	300	500	500	500	600	600	1000	1000

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: по наибольшему количеству набранных баллов.