

Нормативы для зачисления в группу НП 1 года обучения (НП-1)

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
		НП-1				НП-1			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров с высокого старта	-	-	-	-	6,0	6,1	6,2	6,3 и более
	Бег 60 метров с высокого старта	10,6	10,7	10,8	10,9 и более	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места	155	150	145	144 и менее	145	140	135	134 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	14	12	10	9 и менее	9	7	5	4 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	18	16	15	14 и менее	14	12	10	9 и менее

Примечание: 12 баллов и выше – зачисление в группу спортивной подготовки;

11-10 баллов – зачисление в группу предпрофессиональной подготовки.