

**НОРМАТИВЫ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 30м, (сек)	
3	7,0	7,6
2	7,2	7,8
1	7,4	8,0
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	
3	10	8
2	8	5
1	6	2
	Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, за 30сек, (кол-во раз)	
3	12	10
2	10	8
1	8	6
	Прыжок в длину с места, (см)	
3	115	105
2	105	100
1	100	95
Без учета времени	Смешанное передвижение 1000 м	

**НОРМАТИВЫ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 30м (сек)	
3	6,6	6,8
2	6,4	7,0
1	6,2	7,2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, (кол-во раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)
3	5	8
2	4	5
1	2	2
	Прыжок в длину с места, (см)	
3	160	140
2	150	130
1	145	128
	Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, за 30сек, (кол-во раз)	
3	15	12
2	12	10
1	10	6
Без учета времени	Бег	
	1000 м	800 м