



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СТШ  
по автоспорту г. Челябинска  
/А.Н. Платонов/

Приказ № 40 от «14» октября 2020 г.

## Нормативы по ОФП

для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
		сдал	не сдал	сдал	не сдал
1.	Бег 60 м (сек)	12,0	12,1 и более	12,9	13,0 и более
2.	Прыжок в длину с места (см)	130,0	129,0 и менее	125,0	124,0 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	8 и менее	5	4 и менее
4.	Удержание стойки на одной ноге (сек)	40,0	39,0 и менее	38,0	37,0 и менее
5.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (м)	2,20	2,19 и менее	1,80	1,79 и менее
6.	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	2	1	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	7	6 и менее
7.	Бег 1000 м (мин, сек)	6,30	6,31 и более	6,50	6,51 и более
8.	Наклон вперед из положения стоя на полу с выпрямленными ногами	пальцы рук коснулись пола	пальцы рук не коснулись пола	пальцы рук коснулись пола	пальцы рук не коснулись пола

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие успешно сдавшие нормативы всех контрольных упражнений.