



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

Приказ № 4/0 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.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	35	34 и менее	25	24 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. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	40,0	39,0 и менее	38,0	37,0 и менее
5.	Вращение вокруг своей оси на 720° , с последующим прохождением по прямой линии (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.