

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

## Гиревой спорт.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Норматив	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м. сек.	не более	
		6,2	6,4
2.	Бег 1000 м. мин., сек.	не более	
		6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее	
		10	5
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
		+2	+3
5.	Челночный бег 3*10 м. сек.	не более	
		9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см.	не менее	
		130	120