**Контрольно – нормативные требования**

при поступлении на дополнительные предпрофессиональные программы .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | девочки | мальчики |
| Бег 30 м с ходу, с | 5,0 | 4,8 |
| Бег 60 м со старта, с | 9,2 | 9,0 |
| Бег на 300 м, с | - | 57,0 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,80 | 2,00 |
| Тройной прыжок с места, м | 5,40 | 6,00 |
| Бросок ядра снизу вперед, м  Метание мяча | 9,0  (3 кг) | 9,0  (4 кг) |
| Бросок ядра через голову назад, м | 10,0  (3 кг) | 10,0  (4 кг) |
| Расстояние пробегания за 5 мин, м | 1100 | 1280 |
| Прыжок в длину, м | 3,00 | 3,20 |
| Прыжок в высоту, м | 100 | 105 |