

Приложение 1  
к Порядку проведения процедуры индивидуального отбора при приёме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» в ГБУ ДО «Московская академия регби»

**Контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки 1 года**

| упражнения                                                                    | норматив              |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                                                               | мальчики              | девочки               |
| 1. Нормативы по общей физической подготовке                                   |                       |                       |
| бег на 30 м                                                                   | не более 6,9 с        | не более 7,1 с        |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | не менее 6 раз        | не менее 4 раз        |
| смешанное передвижение на 1000 м                                              | не более 7.10 (мин,с) | не более 7.35 (мин,с) |
| наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки) | не менее +1 см        | не менее +3 см        |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | не менее 110 см       | не менее 105 см       |
| челночный бег 3х10 м                                                          | не более 10,3 с       | не более 10,6 с       |
| 2. Нормативы по специальной физической подготовке                             |                       |                       |
| ручная динамометрия. правой и левой рукой                                     | не менее 8 н/кг       | не менее 6 н/кг       |
| прыжок вверх с места со взмахом руками                                        | не менее 10 см        | не менее 8 см         |
| стойка на одной ноге. удержание равновесия. выполнение с обеих ног            | не менее 10 с         |                       |