Нормативы индивидуального отбора (тестирования) по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения, нормативы выполнения
1.	Бег 30 м, с не более: мал.7,6 / дев.8,1
2.	Челночный бег 3х10 м, с не более: мал.11,6 / дев.12,1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: не менее 1 раза
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине за1мин: не менее: мал.18 раз / дев.13 раз
5.	Прыжок в длину с места: не менее: мал.90 см / дев.80 см