

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8		6,2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110		120	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7		9,5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,9		3,7	
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			3,5		4,0	
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее		не менее	
			18		20	
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			15		18	