

**НОРМАТИВЫ**  
**Контрольного тестирования для зачисления детей в**  
**ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 45**  
**«Пролетарский самбист» Москомспорта**  
**2014г.**

**Наборная группа начальной подготовки первого года (ГНП -1)**

**Отделения: дзюдо, самбо, борьба на поясах)**

<b>№</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Норматив выполнения</b>
1.	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 10 раз
2.	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	Не менее 6 раз