**Зачет по общей физической подготовке**

**Место проведения:**

ЦПКиО им. Кирова (Елагин остров) (После 10:00 вход платный - 100 р. с человека)

**Старт**: у раздевалки в 10:00 **Финиш**: спортивная площадка (Зеленый пляж)

**Программа**:

**10:00** - Старт от раздевалки (59.980712, 30.263633)

**10:00 – 10:30** - Кросс по парку, финиш у спортивной площадки (59.979203, 30.245512)

**10:30 – 11:30** - Сдача нормативов

**11:30 – 12:00** – переход (пешком/бегом) обратно к раздевалке

**Нормативы**:

**1) Кросс**   
Дистанция: 3 км  
Контрольное время:  
Мужчины - 21 мин.  
Женщины - 24 мин.

**2) Подтягивание**   
Контрольное время: 1 мин  
Мужчины - Подтягивание на высокой перекладине - 5 раз  
Женщины - Подтягивание на низкой перекладине - 10 раз

**3) Отжимания**   
(В упоре лёжа)  
Контрольное время: 1 мин  
Мужчины - 20 раз.  
Женщины - 15 раз.

**4) Пресс**   
(Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)  
Контрольное время: 1 мин  
Мужчины - 30 раз.  
Женщины - 25 раз.

**5) Планка**   
Норматив - 1,5 минуты (для всех)