НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,

СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-3)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Выносливость | Бег 1000 м  (без учета времени) | | | Бег 1000 м  (без учета времени) | | | |
| Плавание 50 м  (без учета времени) | | | Плавание 50 м  (без учета времени) | | | |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 5 раз) | | | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 10 раз) | | | |
| Приседания за 15 с  (не менее 15 раз) | | | Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 18 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | | | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | | | |
| - | | | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) | | | |
| Иные спортивные нормативы | | | | | | | |
| Наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи-см) | Сдано | Хорошо | Отлично | | Сдано | Хорошо | Отлично |
| +2 | +4 | +8 | | +3 | +5 | +10 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа - выполнение  поворота оверштаг и поворота фордевинд. | | | | | | |
| Спортивный разряд | 3 юношеский разряд | | | | | | |