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 |