НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,

СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Скорость | Плавание 400 м  (не более 8 мин 15 с) | | | Плавание 400 м  (не более 9 мин) | | | |
| Скоростно-силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) | | | |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин 30 с) | | | Бег 3000 м  (не более 13 мин 30 с) | | | |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 14 раз) | | | Подтягивания на перекладине  (не менее 7 раз) | | | |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 25 раз) | | | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 20 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | | | |
| Иные спортивные нормативы | | | | | | | |
| Наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи-см) | Сдано | Хорошо | Отлично | | Сдано | Хорошо | Отлично |
| +3 | +7 | +10 | | +4 | +10 | +15 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа – выполнения элементов: пампинг, скалинг, учинг, рокинг. | | | | | | |
| Спортивный разряд | Кандидат мастера спорта | | | | | | |