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 |