НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,

 СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ТЭ-3)

 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Выносливость | Бег 3000 м(не более 13,30 мин) | Бег 1500 м(не более 6 мин) |
| Плавание 400 м(без учета времени) | Плавание 400 м(без учета времени) |
| Сила | Подтягивания на перекладине(не менее 12 раз) | - |
| Подъем туловища, лежа на спине(не менее 28 раз) | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 28 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 23 раз) |
| Приседания за 15 с(не менее 18 раз) | Приседания за 15 с(не менее 15 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Сила | - | Подтягивания на перекладине(не менее 3 раз) |
| Наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи-см) | Сдано | Хорошо | Отлично | Сдано | Хорошо | Отлично |
| +2 | +6 | +8 | +3 | +9 | +12 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа – разгон и остановка на старте |
| Спортивный разряд | 2 спортивный разряд |