НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,

СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ТЭ-5)

(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 13 раз) | | | - | | | |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 35 раз) | | | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 30 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 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 5 раз) | | |
| 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 – разгон и остановка на старте | | | | | | |
| Спортивный разряд | 1 спортивный разряд | | | | | | |