

## Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

№ № п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					48-72 кг					св.73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2	6,1	6
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	2	3	4	5
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	5	10	15	20	25
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170
7	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы (м)	2,5	3	3,5	4	4,5	3	3,5	4	4,5	5	3,5	4	4,5	5	5,5
8	Челночный бег 3X10 м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6
9	10 кувырков вперед (с)	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов.
2. Нормативы на данном этапе подготовки носят контролирующий характер.