

### Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8 – 5 баллов 3,4 – 4 балла 3,0 – 3 балла 2,6 – 2 балла менее 2,5 – не зачет	3,3 – 5 баллов 2,9 – 4 балла 2,5 – 3 балла 2,1 – 2 балла менее 2,0 – не зачет
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0 – 5 баллов 11,0 – 4 балла 12,0 – 3 балла 13,0 – 2 балла более 15,0 – не зачет	10,5 – 5 баллов 11,5 – 4 балла 12,5 – 3 балла 13,5 – 2 балла более 15,5 – не зачет
Плавательная подготовка		
Проплавание дистанций: 25 м на спине 25 м вольный стиль 25 м брасс 25 м дельфин	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта: 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл незачет	
Проплавание дистанции: 100 м любым способом	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов: 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл незачет	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

**Примечания:**

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов и один +.
3. Нормативы на данном этапе подготовки носят контролирующий характер.