Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

№№ 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)	5,4	5,3	5,2	5,1	5	5,4	5,3	5,2	5,1	5	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
7	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4	4,5	5	5,5	5	5,5	6	6,5	7	5,5	6	6,5	7	7,5
8	Челночный бег 3Х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
9	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18	17,6	17,2	18,8	18,4	18	17,6	17,2	18,8	18,4	18	17,6	17,2

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов для Нп - 2 г.о.; 36 баллов для НП - 3 г.о.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП - 3 г.о. и УТГ - 1 г.о.