Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-2 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)	5,2	5,1	5	4,9	4,8	5,2	5,1	5	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	Челночный бег 3Х10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7	6,9	7,2	7,1	7	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
6	10 кувырков вперед (с)	18,5	18	17,5	17	16,5	18,5	18	17,5	17	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
7	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	13,5	13	12,5	12	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
8	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
9	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	28	26	24	22	20	30	28	26	24	22	31	29	27	25	23

Примечания:

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

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