

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0 – 5 баллов 3,6 – 4 балла 3,2 – 3 балла 2,8 – 2 балла менее 2,6 – не зачет	3,5 – 5 баллов 3,1 – 4 балла 2,7 – 3 балла 2,3 – 2 балла менее 2,2 – не зачет
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5 – 5 баллов 10,5 – 4 балла 11,5 – 3 балла 12,5 – 2 балла более 14,5 – не зачет	10,0 – 5 баллов 11,0 – 4 балла 12,0 – 3 балла 13,0 – 2 балла более 15,0 – не зачет
Плавательная подготовка		
Проплавание дистанции: 200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов: 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл незачет	
Проплавание дистанции: 400 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 – 16 баллов.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 1 г.о.