

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,5 – 5 баллов 4,1 – 4 балла 3,7 – 3 балла 3,3 – 2 балла менее 3,0 – не зачет	4,0 – 5 баллов 3,6 – 4 балла 3,2 – 3 балла 2,8 – 2 балла менее 2,5 – не зачет
Прыжок в длину с места; см	155 – 5 баллов 150 – 4 балла 145 – 3 балла 140 – 2 балла менее 135 – не зачет	140 – 5 баллов 135 – 4 балла 130 – 3 балла 125 – 2 балла менее 120 – не зачет
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3 – 5 баллов 10,3 – 4 балла 11,3 – 3 балла 12,3 – 2 балла более 14,3 – не зачет	9,8 – 5 баллов 10,8 – 4 балла 11,8 – 3 балла 12,8 – 2 балла более 14,8 – не зачет
Подтягивание на перекладине (мальчики); раз Отжимания (девочки); раз	2 – 5 баллов 1 – 4 балла 0 – не зачет	6 – 5 баллов 5 – 4 балла 4 – 3 балла 3 – 2 балла менее 3 – не зачет
Специальная физическая подготовка		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут рук; см	60 – 5 баллов 65 – 4 балла 70 – 3 балла 75 – 2 балла более 80 – не зачет	60 – 5 баллов 65 – 4 балла 70 – 3 балла 75 – 2 балла более 80 – не зачет
Плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	7 – 5 баллов 6 – 4 балла 5 – 3 балла 4 – 2 балла менее 3 – не зачет	8 – 5 баллов 7 – 4 балла 6 – 3 балла 5 – 2 балла менее 4 – не зачет

Проплавание дистанции: 200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл незачет
Проплавание дистанции: 800 м вольный стиль	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 – 32 балла.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 2 г.о.