

### Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования 1 года года обучения

№ № п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-59 кг					60-83 кг					св.84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5	4,9	4,8	4,7	4,6	5	4,9	4,8	4,7	4,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
4	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
5	Челночный бег 3X10 м с хода (с)	7,4	7,2	7	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
6	10 кувырков вперед (с)	17,6	17,2	16,8	16,4	16	17,6	17,2	16,8	16,4	16	17,6	17,2	16,8	16,4	16
7	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	12	11,5	11	10,5	10	12	11,5	11	10,5	10	12	11,5	11	10,5	10
8	Забегание на мосту: 15 - влево, 15 - вправо (с)	43	41	39	37	35	46	44	42	40	38	48	46	44	42	40
9	Перевероты на мосту: 15 раз (с)	28	26	24	22	20	30	28	26	24	22	32	34	36	38	40

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группу СС - 2 г.о.