

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	5,3 – 5 баллов 4,9 – 4 балла 4,5 – 3 балла 4,1 – 2 балла менее 4,0 – не зачет	4,8 – 5 баллов 3,4 – 4 балла 2,8 – 3 балла 2,4 – 2 балла менее 2,0 – не зачет
Прыжок в длину с места; см	170 – 5 баллов 165 – 4 балла 160 – 3 балла 155 – 2 балла менее 150 – не зачет	155 – 5 баллов 150 – 4 балла 145 – 3 балла 140 – 2 балла менее 135 – не зачет
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,1 – 5 баллов 10,1 – 4 балла 11,1 – 3 балла 12,1 – 2 балла более 14,1 – не зачет	9,6 – 5 баллов 10,6 – 4 балла 11,6 – 3 балла 12,6 – 2 балла более 14,6 – не зачет
Подтягивание на перекладине (мальчики); раз Отжимания (девочки); раз	4 – 5 баллов 3 – 4 балла 2 – 3 балла 1 – 2 балла 0 – не зачет	10 – 5 баллов 9 – 4 балла 8 – 3 балла 7 – 2 балла менее 6 – не зачет
Специальная физическая подготовка		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут рук; см	50 – 5 баллов 55 – 4 балла 60 – 3 балла 65 – 2 балла более 70 – не зачет	50 – 5 баллов 55 – 4 балла 60 – 3 балла 65 – 2 балла более 70 – не зачет
Плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	8 – 5 баллов 7 – 4 балла 6 – 3 балла 5 – 2 балла менее 4 – не зачет	9 – 5 баллов 8 – 4 балла 7 – 3 балла 6 – 2 балла менее 5 – не зачет

Проплывание дистанции: 200 м комплексное плавание	3.08.0 – 5 баллов 3.13.0 – 4 балла 3.18.0 – 3 балла 3.23.0 – 2 балла более 3.30.0 – не зачет	3.35.0 – 5 баллов 3.40.0 – 4 балла 3.45.0 – 3 балла 3.50.0 – 2 балла более 3.55.0 – не зачет
Проплывание дистанции: 800 м вольный стиль	13.50.0 – 5 баллов 14.00.0 – 4 балла 14.10.0 – 3 балла 14.20.0 – 2 балла более 14.30.0 – не зачет	14.50.0 – 5 баллов 15.00.0 – 4 балла 15.10.0 – 3 балла 15.20.0 – 2 балла более 15.30.0 – не зачет
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 – 3 г.о.