

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	7,5 – 5 баллов 7,1 – 4 балла 6,7 – 3 балла 6,3 – 2 балла менее 6,0 – не зачет	6,0 – 5 баллов 5,6 – 4 балла 5,2 – 3 балла 4,8 – 2 балла менее 4,4 – не зачет
Прыжок в длину с места; см	190 – 5 баллов 185 – 4 балла 180 – 3 балла 175 – 2 балла менее 170 – не зачет	170 – 5 баллов 165 – 4 балла 160 – 3 балла 155 – 2 балла менее 150 – не зачет
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,8 – 5 баллов 9,8 – 4 балла 10,8 – 3 балла 11,8 – 2 балла более 12,8 – не зачет	9,4 – 5 баллов 10,4 – 4 балла 11,4 – 3 балла 12,4 – 2 балла более 13,4 – не зачет
Подтягивание на перекладине (мальчики); раз Отжимания (девочки); раз	6 – 5 баллов 5 – 4 балла 4 – 3 балла 3 – 2 балла менее 3 – не зачет	12 – 5 баллов 11 – 4 балла 10 – 3 балла 9 – 2 балла менее 9 – не зачет
Специальная физическая подготовка		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут рук; см	45 – 5 баллов 50 – 4 балла 55 – 3 балла 60 – 2 балла более 65 – не зачет	40 – 5 баллов 45 – 4 балла 50 – 3 балла 55 – 2 балла более 60 – не зачет
Плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	9 – 5 баллов 8 – 4 балла 7 – 3 балла 6 – 2 балла менее 5 – не зачет	10 – 5 баллов 9 – 4 балла 8 – 3 балла 7 – 2 балла менее 6 – не зачет

Проплывание дистанции: 200 м комплексное плавание	2.42.0 – 5 баллов 2.47.0 – 4 балла 2.52.0 – 3 балла 2.57.0 – 2 балла более 3.02.0 – не зачет	3.06.0 – 5 баллов 3.11.0 – 4 балла 3.16.0 – 3 балла 3.21.0 – 2 балла более 3.26.0 – не зачет
Проплывание дистанции: 800 м вольный стиль	12.47.0 – 5 баллов 12.57.0 – 4 балла 13.07.0 – 3 балла 13.17.0 – 2 балла более 13.27.0 – не зачет	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
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 – 4 г.о.