

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	9,0 – 5 баллов 8,6 – 4 балла 8,2 – 3 балла 7,8 – 2 балла менее 7,4 – не зачет	7,0 – 5 баллов 6,6 – 4 балла 6,2 – 3 балла 5,8 – 2 балла менее 5,4 – не зачет
Прыжок в длину с места; см	195 – 5 баллов 190 – 4 балла 185 – 3 балла 180 – 2 балла менее 175 – не зачет	180 – 5 баллов 175 – 4 балла 170 – 3 балла 165 – 2 балла менее 160 – не зачет
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,5 – 5 баллов 9,5 – 4 балла 10,5 – 3 балла 11,5 – 2 балла более 12,5 – не зачет	9,2 – 5 баллов 10,2 – 4 балла 11,2 – 3 балла 12,2 – 2 балла более 13,2 – не зачет
Подтягивание на перекладине (мальчики); раз Отжимания (девочки); раз	8 – 5 баллов 7 – 4 балла 6 – 3 балла 5 – 2 балла менее 4 – не зачет	15 – 5 баллов 14 – 4 балла 13 – 3 балла 12 – 2 балла менее 11 – не зачет
Специальная физическая подготовка		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут рук; см	40 – 5 баллов 45 – 4 балла 50 – 3 балла 55 – 2 балла более 60 – не зачет	35 – 5 баллов 40 – 4 балла 45 – 3 балла 50 – 2 балла более 55 – не зачет
Плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	10 – 5 баллов 9 – 4 балла 8 – 3 балла 7 – 2 балла менее 6 – не зачет	11 – 5 баллов 10 – 4 балла 9 – 3 балла 8 – 2 балла менее 7 – не зачет

Проплывание дистанции: 200 м комплексное плавание	2.30.0 – 5 баллов 2.35.0 – 4 балла 2.40.0 – 3 балла 2.45.0 – 2 балла более 2.50.0 – не зачет	2.47.0 – 5 баллов 2.52.0 – 4 балла 2.57.0 – 3 балла 3.02.0 – 2 балла более 3.07.0 – не зачет
Проплывание дистанции: 800 м вольный стиль	11.00.0 – 5 баллов 11.10.0 – 4 балла 11.20.0 – 3 балла 11.30.0 – 2 балла более 11.40.0 – не зачет	12.08.0 – 5 баллов 12.18.0 – 4 балла 12.28.0 – 3 балла 12.38.0 – 2 балла более 12.48.0 – 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 – 5 г.о.