

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 5-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	200 – 5 баллов 195 – 4 балла 190 – 3 балла 185 – 2 балла менее 180 – не зачет	185 – 5 баллов 180 – 4 балла 175 – 3 балла 170 – 2 балла менее 165 – не зачет
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,2 – 5 баллов 9,2 – 4 балла 10,2 – 3 балла 11,2 – 2 балла более 12,2 – не зачет	9,0 – 5 баллов 10,0 – 4 балла 11,0 – 3 балла 12,0 – 2 балла более 13,0 – не зачет
Подтягивание на перекладине (мальчики); раз Отжимания (девочки); раз	9 – 5 баллов 8 – 4 балла 7 – 3 балла 6 – 2 балла менее 5 – не зачет	18 – 5 баллов 17 – 4 балла 16 – 3 балла 15 – 2 балла менее 14 – 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	11 – 5 баллов 10 – 4 балла 9 – 3 балла 8 – 2 балла менее 7 – не зачет	12 – 5 баллов 11 – 4 балла 10 – 3 балла 9 – 2 балла менее 8 – не зачет

Проплывание дистанции: 200 м комплексное плавание	2.25.0 – 5 баллов 2.30.0 – 4 балла 2.35.0 – 3 балла 2.40.0 – 2 балла более 2.45.0 – не зачет	2.40.0 – 5 баллов 2.45.0 – 4 балла 2.50.0 – 3 балла 2.55.0 – 2 балла более 3.00.0 – не зачет
Проплывание дистанции: 800 м вольный стиль	10.13.0 – 5 баллов 10.23.0 – 4 балла 10.33.0 – 3 балла 10.43.0 – 2 балла более 10.53.0 – не зачет	11.30.0 – 5 баллов 11.40.0 – 4 балла 11.50.0 – 3 балла 12.00.0 – 2 балла более 12.10.0 – 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 группу СС – до года.