

## Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

| <b>Общая физическая подготовка</b>               |  |
|--|--|
| Подтягивание, кол-во раз                         | 6 – 5 баллов<br>5 – 4 балла<br>4 – 3 балла<br>менее 4 – не зачет         |
| Отжимание от пола, кол-во раз                    | 12 – 5 баллов<br>10 – 4 балла<br>8 – 3 балла<br>менее 8 – не зачет       |
| Прыжок в длину, см                               | 140 – 5 баллов<br>130 – 4 балла<br>120 – 3 балла<br>менее 120 – не зачет |
| Приседание, кол-во раз                           | 20 – 5 баллов<br>15 – 4 балла<br>10 – 3 балла<br>менее 10 – не зачет     |
| <b>Специальная подготовка</b>                    |  |
| <b>Выполнение норматива 3 юношеского разряда</b> |  |
| Интегральная экспертная оценка                   | Сумма баллов   |

### Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 12 баллов и выполнении норматива 3 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП – 2 г.о.