

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года обучения

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	9 – 5 баллов 7 – 4 балла 6 – 3 балла менее 6 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	17 – 5 баллов 16 – 4 балла 15 – 3 балла менее 15 – не зачет
Прыжок в длину, см	165 – 5 баллов 155 – 4 балла 145 – 3 балла менее 145 – не зачет
Приседание, кол-во раз	30 – 5 баллов 25 – 4 балла 20 – 3 балла менее 20 – не зачет
Бег 100 м, с	15,4 – 5 баллов 15,6 – 4 балла 15,8 – 3 балла более 15,8 – не зачет
Бег 3000 м, мин	15,00 – 5 баллов 15,20 – 4 балла 15,40 – 3 балла более 15,40 – не зачет
Специальная подготовка	
Выполнение норматива 1 юношеского разряда	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов и выполнении норматива 1 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТ-1 г.о.