

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	6 – 5 баллов 5 – 4 балла 4 – 3 балла менее 4 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	12 – 5 баллов 10 – 4 балла 8 – 3 балла менее 8 – не зачет
Прыжок в длину, см	140 – 5 баллов 130 – 4 балла 120 – 3 балла менее 120 – не зачет
Приседание, кол-во раз	20 – 5 баллов 15 – 4 балла 10 – 3 балла менее 10 – не зачет
Специальная подготовка	
Выполнение норматива 3 юношеского разряда	
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.