

Контрольные нормативы для группы учебно-тренировочной 2-го года обучения

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	12 – 5 баллов 10 – 4 балла 8 – 3 балла менее 8 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	20 – 5 баллов 18 – 4 балла 17 – 3 балла менее 17 – не зачет
Прыжок в длину, см	180 – 5 баллов 175 – 4 балла 170 – 3 балла менее 170 – не зачет
Приседание, кол-во раз	40 – 5 баллов 35 – 4 балла 30 – 3 балла менее 30 – не зачет
Бег 100 м, с	14,6 – 5 баллов 14,8 – 4 балла 15,0 – 3 балла более 15,0 – не зачет
Бег 3000 м, мин	12,50 – 5 баллов 13,10 – 4 балла 13,30 – 3 балла более 13,30 – не зачет
Специальная подготовка	
Выполнение норматива 2 спортивного разряда	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов и выполнении норматива 2 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТ-3 г.о.