

Контрольные нормативы для группы учебно-тренировочной 4-5-го г.г. обучения

Общая физическая подготовка	
Подтягивание, кол-во раз	15 – 5 баллов 12 – 4 балла 10 – 3 балла менее 10 – не зачет
Отжимание от пола, кол-во раз	24 – 5 баллов 22 – 4 балла 20 – 3 балла менее 20 – не зачет
Прыжок в длину, см	200 – 5 баллов 190 – 4 балла 180 – 3 балла менее 180 – не зачет
Приседание, кол-во раз	50 – 5 баллов 45 – 4 балла 40 – 3 балла менее 40 – не зачет
Бег 100 м, с	13,2 – 5 баллов 13,6 – 4 балла 14,0 – 3 балла более 14,0 – не зачет
Бег 3000 м, мин	12,15 – 5 баллов 12,30 – 4 балла 12,45 – 3 балла более 12,45 – не зачет
Специальная подготовка	
Выполнение норматива КМС	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Примечания:

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