

Утверждаю:

Директор МАУ СШ "Комплекс Молодежный"

В.Т.Арсентьев

" ____ " _____ 20__ г.

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовке для перевода спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки в МАУ СШ "Комплекс Молодежный"

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа 7-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7	6,2
2	Бег на 1 км	Без учета времени			Без учета времени		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
4	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола кулаками рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола кулаками рук	Достать пол ладонями
7	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	8	13	19	6	9	13
9	Челночный бег 3x10	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

Контрольно-переводные нормативы по СФП

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа 7-8 лет		
		3	4	5
1	Группировка из положения сидя, лёжа, стоя	выполнил (обхватив голени двумя руками, не прижал подбородок, не развёл колени)	выполнил (не прижал подбородок, не развёл колени)	выполнил (развёл колени прижал подбородок, взял рукой одну ногу)
2	Перекаты в группировке назад -вперёд	выполнил (коснулся пола головой, не развел колени)	выполнил (не коснувшись пола головой, смог придти в положение сидя)	Выполнил (не коснувшись пола головой , развёл колени, смог придти в положение присед)
3	Перекаты в группировке вправо-влево из положения лежа на спине	выполнил (коснулся пола головой, не развел колени)	выполнил (не коснувшись пола головой, развёл колени)	Выполнил (не коснувшись пола головой , развёл колени, взял каждой рукой одну ногу)
4	Перекаты вперёд-назад из положения лёжа на животе	Выполнил с малой амплитудой	Выполнил со средней амплитудой	Выполнил с высокой амплитудой
5	Кувырок вперед	Выполнил с помощью	Выполнил без помощи, но с плохой техникой	Выполнил без помощи, с хорошей техникой
6	Кувырок назад	Выполнил с помощью	Выполнил без помощи, но с плохой техникой	Выполнил без помощи, с хорошей техникой
7	Гимнастический мост	Выполнил с помощью	Выполнил без помощи, но с согнутыми руками и ногами	Выполнил без помощи, с прямыми руками и ногами
8	Борцовский мост	Выполнил с помощью	Выполнил без помощи, но с низкой амплитудой	Выполнил без помощи, с высокой амплитудой
9	Боковой переворот	Выполнил в одну сторону	Выполнил в право и в лево , но с низкой амплитудой	Выполнил в право и в лево , с высокой амплитудой