

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-го, 3-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2 год		3 год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м) менее 3,9м – 1 балл 3,9м – 2 балла более 3,9м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м) менее 3,4м – 1 балл 3,4м – 2 балла более 3,4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м) менее 3,9м – 1 балл 3,9м – 2 балла более 3,9м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м) менее 3,4м – 1 балл 3,4м – 2 балла более 3,4м – 3 балла
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) более 9,9с – 1 балл 9,9с – 2 балла менее 9,9с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) более 10,4с – 1 балл 10,4с – 2 балла менее 10,4с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с) более 9,7с – 1 балл 9,7с – 2 балла менее 9,7с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) более 10,2с – 1 балл 10,2с – 2 балла менее 10,2с – 3 балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла
	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла
Техническое мастерство	Плавание 50 м: (техника плавания, время)	Плавание 50 м: (техника плавания, время)	Плавание 50 м: (техника плавания, время)	Плавание 50 м: (техника плавания, время)
	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)

Спортивный разряд:

- НП-2 – 3-й юношеский спортивный разряд,
- НП-2 – 2-й юношеский спортивный разряд