

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)- юноши			Контрольные упражнения (тесты) - девушки		
	1	2	3	1	2	3
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
1.1.Бег на 30 м (с)	не более 6,9	не более 6,5	не более 6,3	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,5
1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7	не менее 9	не менее 10	не менее 4	не менее 6	не менее 7
1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +1	не менее +4	не менее +7	не менее +3	не менее +6	не менее +9
1.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 105	не менее 115	не менее 120
1.5.Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее 3,5	не менее 4	не менее 4,5	не менее 3	не менее 3,5	не менее 4
1.6.Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, (количество раз)	не менее 1	не менее 3	не менее 5	не менее 1	не менее 3	не менее 5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
2.1.Бег на 30 м (с)	не более 6,2	не более 6,0	не более 5,8	не более 6,4	не более 6,2	не более 6,0
2.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 10	не менее 12	не менее 15	не менее 5	не менее 6	не менее 7
2.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +2	не менее +5	не менее +8	не менее +3	не менее +6	не менее +9
2.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 120	не менее 125	не менее 130
2.5.Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее 3,5	не менее 4,5	не менее 5	не менее 3	не менее 4	не менее 4,5
2.6.Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, (количество раз)	не менее 1	не менее 4	не менее 6	не менее 1	не менее 4	не менее 6

