

ЧИР СПОРТ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	<i>Юноши</i>				<i>Девушки</i>			
Скоростно-силовые способности	Челночный бег 3x10м. (не более 10,4 с)				Челночный бег 3x10м. (не более 10,9 с)			
	> 10,4 Неуд.	10,4-9,5 Уд.	9,4-8,9 Хор.	8,8 и менее Отл.	>10,9 Неуд.	10,9-9,7 Уд.	9,6-9,3 Хор.	9,2 и менее Отл.
	Выпрыгивания из положения приседа-«лягушки» за 30 сек. (8 раз)				Выпрыгивания из положения приседа-«лягушки» за 30 сек. (10 раз)			
	<8 Неуд.	8-12 Уд.	13-18 Хор.	19 и более Отл.	<10 Неуд.	10-15 Уд.	16-19 Хор.	20 и более Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)				Прыжок в длину с места (не менее 110 см)			
	<115 Неуд.	115-125 Уд.	125-169 Хор.	170 и более Отл.	<110 Неуд.	110-120 Уд.	120-159 Хор.	160 и более Отл.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)			
	<9 Неуд.	9 Уд.	10 Хор.	11 Отл.	<5 Неуд.	5 Уд.	6 Хор.	7 Отл.
Координация	Удержание равновесия в позе на одной ноге, другая отведена назад-кверху, туловище в небольшом наклоне вперёд, руки в стороны – «арабеск» (не менее 5 сек.)				Удержание равновесия в позе на одной ноге, другая отведена назад-кверху, туловище в небольшом наклоне вперёд, руки в стороны – «арабеск» (не менее 5 сек.)			
	<5 сек. Неуд.	5 сек. Уд.	6 сек. Хор.	7 сек. Отл.	<5 сек. Неуд.	5 сек. Уд.	6 сек. Хор.	7 сек. Отл.
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу							

(достать пол ладонями, фиксация не менее 5 сек.)								
	Пальцы рук не касаютс я пола	Пальцы рук касаютс я пола, колени согнуты	Пальцы рук касаютс я пола, колени прямые	Ладони на полу, колени прямые	Пальцы рук не касаютс я пола	Пальцы рук касаютс я пола, колени согну- ты Уд.	Пальцы рук касаютс я пола, колени прямые	Ладони на полу, колени прямые
	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.