

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.