

Контрольные нормативы для зачисления на ТЭ (углубленной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения и требования к ним	норматив		Диапазон баллов
		мальчи ки	девоч ки	
1. Общая и специальная физическая подготовка				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места; см (три попытки, зачёт по наилучшему результату). до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	170	150	0-1
	Подтягивание на перекладине, раз (подбородком коснуться перекладины) до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	6	-	0-1
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа , количество раз. угол сгибания локтя не более 90 градусов до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	-	12	0-1
	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя ноги врозь; м. до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	6,0	5,0	0-1
Гибкость				
	Наклон вперед, стоя на возвышении (колени прямые, три попытки, зачет по наилучшему результату) Ниже уровня скамьи – 2 балла На уровне скамьи – 1 балл Выше уровня скамьи – 0 баллов	Выполнить упражнение технически правильно		0-2
	Выкрут прямых рук вперед-назад (локти прямые, три попытки, зачёт по наилучшему результату)	50	40	0-1
2. Техническая подготовка				
Техническое мастерство	Плавание 200м. (комплексное плавание) Нарушение техники плавания, стартов, поворотов (д/к) - 0 баллов	Проплыть всю дистанцию технически правильно- 3 балла		3 0
	Плавание 800м. кроль , Нарушение техники плавания, стартов, поворотов (д/к) - 0 баллов			3 0
Спортивные результаты	Спортивный разряд на избранной дистанции	II р - I р	II р -I р	
1. Общая и специальная физическая подготовка: Сумма баллов от 0 до 4баллов контрольный норматив не выполнен. 2. Техническая подготовка: При наличии 0 в технической подготовке – контрольный норматив не выполнен. Общая сумма баллов: 11 баллов – контрольный норматив выполнен				Сумма баллов: 11