

Контрольные нормативы для зачисления в группы совершенствования
спортивного мастерства(ССМ) (юноши и девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения и требования к ним	норматив		Диапазон баллов
		мальчики	девочки	
1. Общая и специальная физическая подготовка				
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места; см (три попытки, зачёт по наилучшему результату). до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не менее 185	Не менее 165	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	7,0	5,5	0-1
	Подтягивание на перекладине, раз (подбородком коснуться перекладины) до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не менее 6	Не менее 4	0-1
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см до норматива – 0 баллов норматив и выше – 1 балл	Не более 45	Не более 40	0-1
2. Техническая подготовка				
<i>Техническое мастерство</i>	Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских соревнованиях (анализ выступлений по протоколам за текущий год)			4
<i>Спортивные результаты</i>	Спортивный разряд	КМС	КМС	
1. Общая и специальная физическая подготовка: Сумма баллов от 0 до 3 баллов контрольный норматив не выполнен. 2. Техническая подготовка: 4 балла Общая сумма баллов: 8 баллов – контрольный норматив выполнен				Сумма баллов