

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

Тест	Балл	1-го года обучения		2-3 года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	5	12,00 и менее	13,00 и менее	11,00 и менее	12,05 и менее
	4	12,01-12,02	13,01-13,02	11,01-11,02	12,06-12,07
	3	12,03-12,05	13,03-13,05	11,03-11,05	12,08-13,01
	2	12,06-12,08	13,06-13,08	11,06-11,08	13,02-13,04
	1	13,00 и более	14,00 и более	12,00 и более	13,06 и более
Кросс 500 м (девочки и мальчики), мин, с	5	1,55 и менее	2,20 и менее	1,40 и менее	2,20 и менее
	4	1,56-2,01	2,21-2,26	1,41-1,46	2,21-2,26
	3	2,02-2,07	2,27-2,32	1,47-1,52	2,27-2,32
	2	2,08-2,13	2,33-2,38	1,53-1,58	2,33-2,38
	1	2,14 и более	2,39 и более	1,59 и более	2,39 и более
Кросс 1000 м (мальчики), мин.,с	1	-	-	4,30 и менее	-
	2			4,31-4,36	
	3			4,37-4,42	
	4			4,43-4,48	
	5			4,49 и более	
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	5	18	15	20	18
	4	17	14	19	17
	3	16	13	18	16
	2	15	12	17	15
	1	14	11	16	14
Прыжок с места, см	5	150	140	160	150
	4	145	135	155	145
	3	140	130	150	140
	2	135	125	145	135
	1	130	120	140	130
Тройной прыжок, см	5	465	455	470	460
	4	455	445	460	450
	3	445	435	450	440
	2	435	425	440	430
	1	425	415	430	420
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	Развитие качеств			3	2
				2	1
				1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Развитие качеств			12	10
				11	9
				10	8
				9	7
				8	6
Стрельба из пневматической винтовки, дист. 10м, мишень № 7; 5 выстрелов лежа с упора (без учета времени), кол-во очков	5	35 и более	25 и более	35 и более	25 и более
	4	30-34	20-24	30-34	20-24
	3	25-29	15-19	25-29	15-19
	2	20-24	10-14	20-24	10-14
	1	19 и хуже	9 и хуже	19 и хуже	9 и хуже