

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учебных групп по этапам подготовки

Виды подготовки и контрольные Упражнения		Этапы подготовки					
		НП	УТ		СС		
		Год обучения					
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
<i>Общая физическая подготовка</i>							
Бег на: 60 м, с	ю	10,0-10,4 10,4-11,0	9,8 10,3				
	д						
100 м, с	ю			15,2 17,5	14,8 17,0		
	д						
500 м, мин, с	ю				2,15 3,40	2,10 3,20	
	д						
1000 м, мин, с	ю				11,40 13,40	11,30 13,10	
	д						
2000 м, мин, с	ю						
	д						
3000 м, мин, с	ю						
	д						
Кросс (без учета времени), м	ю			3000 2500	3500 3000	4000 3000	5000 3000
	д						
Прыжки в длину с разбега, см	ю	330-340 290-300	350 305	380 310	400 320	420 330	440 340
	д						
Метание теннисного мяча, м	ю	25-30 16-18	34 21	36 23	38 25	38 25	38 25
	д						
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю	3-5	6	7	8	9	10
	д						
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	ю	8-10 6-8	15 12	20 15	30 18	35 20	40 20
	д						
<i>Специальная физическая подготовка</i>							
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз	ю	7-8 7-8	13 11	15 13	18 17	20 19	24 21
	д						
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	15-18 14-15	25 20	30 25	40 35	50 50	60 60
	д						
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60 с; время удержания и отдыха, с)	ю	5 20	5 15	5 10	10 20	10 15	10 15
	уд						
	д						
	от						
	ю	5 20	5 15	5 10	10 20	10 15	10 15
	уд						
	д						
	от						