**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ОТДЕЛЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая  | Средняя  | Высокая  |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6  | 5,5-5,3  | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160  | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**В качестве контрольного балла должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств должна составлять:** **4 балла по нормативам (и больше) из 4 тестов.**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ОТДЕЛЕНИЕ БАДМИНТОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-14 лет |
| Пол |
| девочки | мальчики |
| 1. | Бег 30м. с высокого старта (сек.) | 6.0-6.3 | 5.0-5.5 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 120-150 | 135-155 |
| 3. | Метание волана (м) | 5.0-5.5 | 5.0-5.5 |
| 4. | Челночный бег 5х6 м(с) | 14.0-14.5 | 13.0-13.5 |

**В качестве контрольного балла должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств должна составлять:** **4 балла по нормативам (и больше) из 4 тестов.**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ОТДЕЛЕНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Результат  |
| Гибкость | И.П. – сед ноги вместе.Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые(фиксация не менее 5 с) | «5» - плотная складка, колени прямые«4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые«3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе(расстояние между лбом и стопами не более 10 см) | «5» - касание стопами лба«4»-до 5 см«3» - 6-10 смПри выполнении движения колени обязательно вместе |
| И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | «5» - 450«4» - 300«3» - 200 |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Рисунок (не приводиться) | «5» - удержание положения в течении 6 секунд«4» - 4 секунды«3» - 2 секундыВыполняется с обеих ног |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые | Оценивается по 5—бальной системе (легкость прыжка, толчок) |

**Средний балл**

**5,0-4,5 – высокий уровень**

**4,4-4,0 – выше среднего**

**3,9-3,5 – средний уровень**

**3,4-3,0 - ниже среднего**

**2,9 и ниже – низкий уровень**