

№	Контрольні вправи	Контрольно-переводні нормативи з ЗФП для груп початкової підготовки 2-3 року навчання (мол.юнаки та дівчата 12-13р.),при переводі на навчально тренувальний етап			Контрольно-переводні нормативи з ЗФП та СФП для НТГ 1-2 року навчання (юнаки та дівчата 14-15 р.), при переводі на етап поглибленої спортивної спеціалізації			Контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП для УТГ 3-4 року навчання (ст. юнаки та дівчата 16-17 р.) при переводі на етап вищої спортивної майстерності			Контрольні нормативи з ЗФП та СФП для УТГ вищої спортивної майстерності (чоловіки та жінки старше 18 р.) на увесь термін		
		Вагові категорії , кг.			Вагові категорії , кг			Вагові категорії, кг			Вагові категорії, кг		
		35-40	45-60	+ 60	40-50	50-60	+ 60	45-60	60-75	+ 75	60-75	75-95	+ 95
1	Біг на 30 м. секунд(с.)	5.4 6.2	5.5 6.3	6.0 6.6									
2	Біг на 60 м. с.				9.0 10.2	8.8 10.0	9.4 10.5						
3	Біг на 100 м. с.							14.0 14.5	14.4 14.8	14.8 15.3	13.5 14.1	14.0 14.5	14.3
4	Човниковий біг 3X10 м. с.	7.5 8.0	7.8 8.2	8.0 8.4									
5	Біг на 1500 м. хв..	7.00 7.30	7.00 7.30	7.30 7.45	5.20 6.10	5.30 6.20	6.00 7.00						
6	Біг на 2000 м. хв.							9.25 10.00	9.30 10.15	9.50 11.00	8.55 9.50	9.00 10.15	9.10
7	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз .	50 35	50 30	40 25							60 50	55 45	50
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 10 с., раз	15 12	15 12	10 8							22 15	18 13	15
9	Згинання тулуба лежачи на спині за 1 хв., раз	50 40	50 40	45 35							65 50	60 45	55
10	Згинання рук в упорі лежачи - ноги на висоті 1 м. від пола, раз				50 35	45 30	35 25				65	60	55

11	Згинання тулуба лежачи на спині за 2 хв., раз				70 50	70 45	60 38				80 60	75 55	65
12	Згинання рук в упорі на брусах, раз							30	30	20	35	31	23
13	Підтягування на перекладині, раз	10	8	6	15 8	13 8	10 6	18 9	15 8	10 7	22 12	18 8	15
14	Лазіння по канату 4 м. без допомоги ніг, (з допомогою ніг 14-15 р. та жінки) с.				12 14	12 14	15 17	8.5 12	8.8 12	11.2 16	7.2 10	7.4 10	9.4
15	Кидок набивного м'яча (3 кг, юнаки, 5 кг юніори і дорослі)												
	- від грудей	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	5.0
	- назад прогибом	2.0	2.5	3.0				3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	
		4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	6.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.5	7.0
		4.0	4.5	4.5				4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	
16	Метання тенісного м'яча, м	25 18	30 24	30 24									
17	Піднімання ніг у висі, раз							13 8	13 8	12 7	19 12	18 13	15
18	Прижок у довжину з місця, см.							190 150	190 150	196 152	202 160	202 160	200
19	Присідання з партнером рівної ваги, раз							11 7	11 7	10 6	15 9	15 9	11
20	Вистрибування за 15 с. з положення присід, раз							17 12	15 11	14 9	19 14	17 13	13
21	Кількість кидків за 1 хв.:												
	- кидок через стегно				18(15)	17(14)	15(12)				22(18)	20(16)	19
	- кидок з захватом двох ніг				15(12)	14(11)	12(9)				18(15)	16(13)	13

	- підхват							20(16)	18(14)	14(11)	22(17)	20(19)	19
	- кидок з виносом ніг в сторону							18(14)	16(13)	10(8)	18(14)	16(11)	13
22	10 кидків назад прогибом, с							26.0	28.0	34.0	22.0	24.0	29.0
23	Удари руками за 10 с., раз			25(18)	28(20)	24(17)		38(30)	38(30)	34(27)	41(33)	40(30)	37
24	Виконання заданої комбінації (двійка руками, круговий удар ногою в голову, кидок з захватом двох ніг) за 1 хв. кількість серій			6 4	6 4	5 3					8 6	8 6	6
25	Виконання заданої серії за 2 хв., раз : прямий удар ногою, двійка руками, круговий удар ногою в голову, підхват (кидок назад прогибом), раз							6 5	6 5	5 4	8 6	8 6	6

Примітка – у чисельнику показники для чоловіків у знаменнику (скобках) – для жінок

Мінашечко М. І. (Харків)