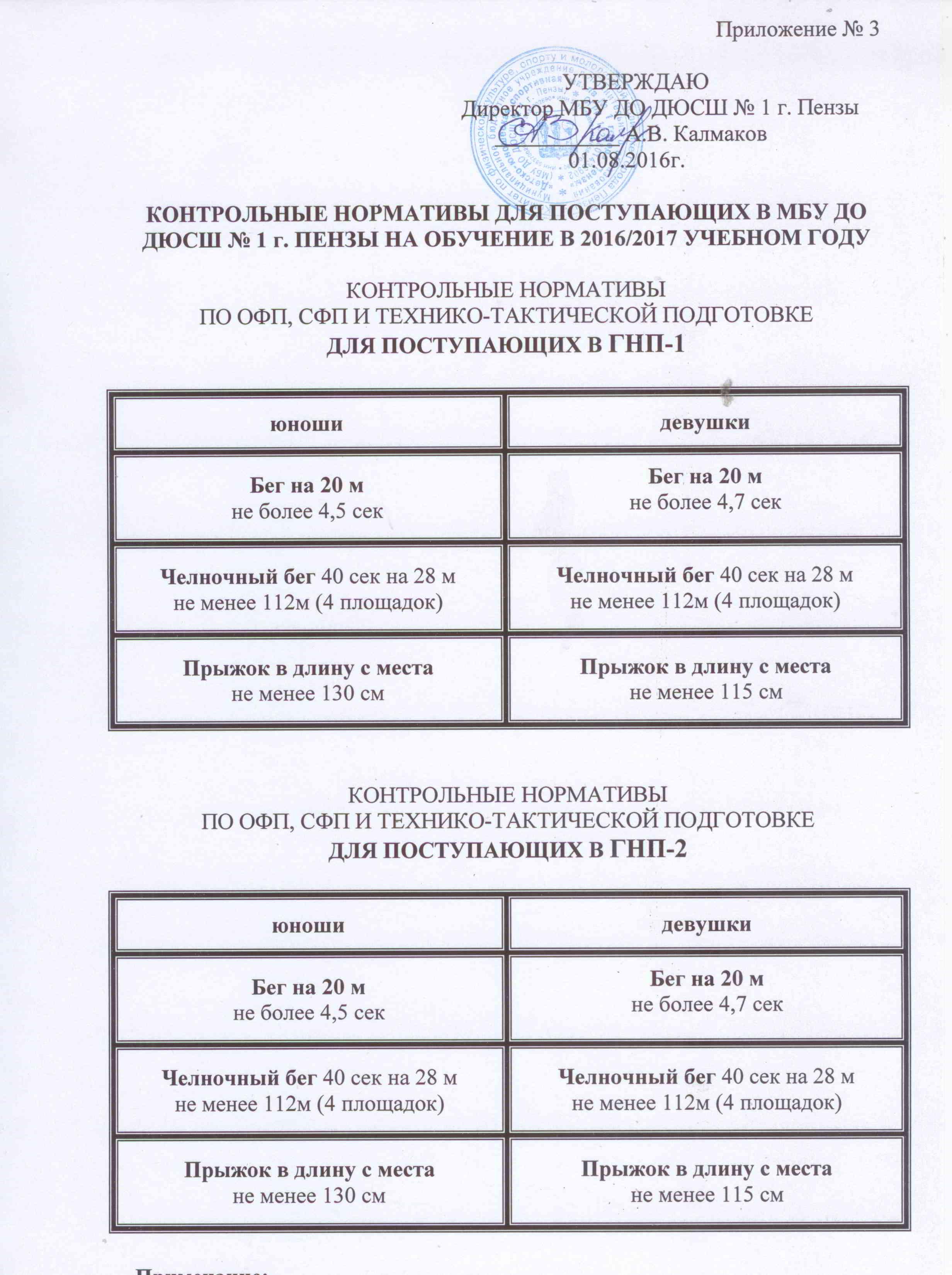


Приложение № 1







**Примечание:**

За выполнение каждого норматива начисляется 1 балл.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В ГНП-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,5 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,7 сек |
| **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 140м (5 площадок) | **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 140м (5 площадок) |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 130 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 115 см |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11, 4 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков не менее 1 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 1 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ** **В УТГ-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,5 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,7 сек |
| **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 154 м (5,5 площадок) | **Челночный бег** 40 сек на 28 м  не менее 154 м (5,5 площадок) |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 130 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 115 см |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 11, 4 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 2 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 2 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 |

**Примечание:**

За выполнение каждого норматива начисляется 1 балл.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В УТГ-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 3 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 3 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 2 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 2 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В УТГ-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 4 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 4 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 6 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 3 |

**Примечание:**

За выполнение каждого норматива начисляется 1 балл.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В УТГ-4**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 5 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 5 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 8 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 8 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 4 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 4 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП, СФП И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В УТГ-5**

|  |  |
| --- | --- |
| **юноши** | **девушки** |
| **Бег на 20 м**  не более 4,0 сек | **Бег на 20 м**  не более 4,3 сек |
| **Прыжок в длину с места**  не менее 180 см | **Прыжок в длину с места**  не менее 160 см |
| **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 183 м (6, 5 площадок) | **Челночный бег 40 сек на 28 м**  не менее 168 м (6 площадок) |
| **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10 сек | **Скоростное ведение мяча 20м**,  не более 10, 7 сек |
| **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 6 | **Штрафные броски**  кол-во попаданий из 10 бросков  не менее 6 |
| **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 10 | **Средние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 10 |
| **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 | **Дальние броски**  кол-во попаданий за 1 мин  не менее 5 |

**Примечание:**

За выполнение каждого норматива начисляется 1 балл.

