НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СУМО"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 10 | 11 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 12 | 8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 140 | 130 |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,7 | 10,7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  |  |  | 150 | 140 |
| 2.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 14 |
| 2.5. | Подтягивание на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 4 | - |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,5 | 10,5 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 20 | 15 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
|  |  |  | 160 | 150 |
| 3.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | - | 17 |
| 3.5. | Подтягивание на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 6 | - |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 1 | |