

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушк и/юниор ки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет.				
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз)	не менее	
			50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			10	
5.2.	И.п. – стоя согнувшись ноги врозь, силой ноги в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Количество раз	не менее	
			3	
5.3.	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	Количество раз	не менее	
			10	
5.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин	2,5	
5.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	

5.4.2.	Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
5.4.3.	И.п. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену Количество раз	количество раз	не менее	
			-	10
5.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
5.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат.	м	не менее	
			10	
5.4.6.	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	Количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		