

Учебные нормативы для девушек:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень физического развития						
		1-2 курс			3-4 курс			
		Высокий (отл.)	Средний (хор.)	Низкий (удов.)	Высокий (отл.)	Средний (хор.)	Низкий (удов.)	
1	Бег 30 м, сек	4,5	5,3	6,1	5,0	5,8	6,3	
2	Бег 100 м, сек	16,3	17,6	18,0	16,0	17,0	18,7	
3	Бег 500 м, мин	2,05	2,20	Без учета времени	2,15	2,30	Без учета времени	
4	Кросс 2000 м, мин	11,30	12,30	Без учета времени	11,00	13,00	Без учета времени	
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,5	9,5	8,4	9,3	9,7	
6	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	185	170	160	190	175	160	
7	Подтягивание на низкой перекладине, раз	19	13	11	20	10	5	
8	Прыжки со скакалкой, раз/1 мин	140	130	120	150	140	130	
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/1 мин	40	30	20	47	40	34	
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену, раз на каждой ноге	7	5	3	8	6	4	
11	Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	9,5	5,5	4,0	10,5	6,5	5,0	
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	16	9	7	16	11	8	
13	Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной шкале: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5	
14	Баскетбол	Ведение-2 шага-бросок (5 раз)	4	3	2	5	4	3
15		Штрафные броски (10 раз)	6	4	2	7	5	3
16		Броски в кольцо с 5-ти точек	3	2	1	4	3	2
17	Волейбол	Игра сверху над собой, раз	20	17	12	-	-	-
18		Игра снизу над собой, раз	16	14	10	-	-	-
19		Верхняя передача мяча в парах через сетку на месте	-	-	-	20	16	12
20		Нижняя передача мяча в парах через сетку на месте	-	-	-	16	14	10
21		2 подачи по зонам – защиты и нападения	В обе зоны	Обе подачи в одну зону	Одна подача в любую зону	-	-	-
22		3 подачи по игровым номерам (указывает преподаватель)	-	-	-	3	2	1