

Учебные нормативы для юношей:

№ 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	4,2	4,6	5,0	4,4	4,9	5,2	
2	Бег 100 м, сек	13,8	14,3	14,6	13,8	14,0	14,6	
3	Бег 1000 м, мин	3,30	4,00	Без учета времени	3,35	4,10	Без учета времени	
4	Кросс 3000 м, мин	13,10	14,40	Без учета времени	12,30	14,00	Без учета времени	
5	Челночный бег 3x10 м, сек	7,2	7,7	8,2	7,3	8,0	8,3	
6	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	200	230	210	190	
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	13	10	8	13	11	8	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	13	10	7	12	9	7	
9	Подъем ног в висе до касания перекладины, раз	6	4	2	7	5	3	
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену, раз на каждой ноге	9	7	4	10	8	5	
11	Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы, м	8,5	6,5	5,5	9,5	7,5	6,5	
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	8	6	13	7	6	
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)	5	4	3	5	4	3
15		Штрафные броски (10 раз)	7	5	3	8	6	4
16		Броски в кольцо с 5-ти точек	4	3	2	5	4	3
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

