

2.6. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп (НП)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св.80кг.
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейший рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)	M – 18%	M – 9%	M – 11%
M - собственный вес			

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп (УТ)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св.80кг.
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
-слабейший рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг)	M – 13%	M – 5%	M – 10%
M - собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3мин	284	292	244

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп (СС)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св.80кг.
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (с)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	7,52	8,90	10,32
-слабейший рукой	6,36	6,85	9,0
Жим штанги лежа (кг)	M – 8%	M – 5%	M – 7%
M - собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3мин	313	319	303

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп (ВСМ)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св.80кг.
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (с)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	2
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	8,75	9,95	11,48
-слабейшей рукой	7,38	8,69	10,18
Жим штанги лежа (кг)	M – 6%	M – 3%	M – 5%
M - собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3мин	344	350	321