

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) | М – 18% | М – 9% | М – 11% |
| М - 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) М - собственный вес | М – 13% | М – 5% | М – 10% |
| 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) М - собственный вес | М – 8% | М – 5% | М – 7% |
| 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) | М – 6% | М – 3% | М – 5% |
| М - собственный вес | | | |
| СФП | | | |
| Количество ударов по мешку за 8с | 32 | 36 | 30 |
| Количество ударов по мешку за 3мин | 344 | 350 | 321 |