

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гимнастика

ЮНОШИ		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	14 раз	12 раз	10 раз
2.	Угол в упоре на брусках	10 сек	8 сек	6 сек
3.	акробатика	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
♦	Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца)			
♦	Прыжок кувырок вперёд в упоре присев	1,5 балла		
♦	Силой, стойка с опорой руками и головой	3,0 балла		
♦	Опускание в упор присев	0,5 балла		
♦	Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх	0,5 балла		
♦	Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо)	3,0 балла		
♦	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	1,0 балл		
♦	Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны	0,5 балла		
4.	Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 125 см	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
Девушки				
1.	Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине 1 мин	45 раз	40 раз	35 раз
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14 раз	12 раз	10 раз
3.	Акробатика	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
♦	Равновесие на одной ноге	1,5 балла		
♦	Шаг вперёд кувырок вперёд	1,5 балла		
♦	Кувырок назад в полушпагат	2,0 балла		
♦	Стойка на лопатках	1,5 балла		
♦	Сгибаемая одну ногу махом другой упор присев	1,5 балла		
♦	Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка	2,0 балла		
4.	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 115 см	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
Лёгкая атлетика				
ЮНОШИ		«5»	«4»	«3»
1.	100 метров	13.2 сек	13.4 сек	13.6 сек
2.	1000 метров	3.30.0	3.40.0	3.50.0
3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	200 см	185 см	175 см
4.	Метание гранаты	40 м	38 м	36 м
Девушки				
1.	100 метров	15.0 сек	15.2 сек	15.6 сек
2.	500 метров	1.50.0	2.00.0	2.10.0
3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	175 см	155 см	150 см
4.	Метание гранаты	27 м	25 м	23 м

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Гимнастика

ЮНОШИ		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	12 раз	10 раз	8 раз
2.	Угол в упоре на брусьях	8 сек	6 сек	4 сек
3.	акробатика	8,0-7,0 б	6,9-6,0 б	5,9-5,0 б
◆	Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца)			
◆	Прыжок кувырок вперёд в упоре присев	1,0 балла		
◆	Силой, стойка с опорой руками и головой	3,0 балла		
◆	Опускание в упор присев	0,5 балла		
◆	Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх	0,5 балла		
◆	Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо)	2,0 балла		
◆	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	0,5 балл		
◆	Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны	0,5 балла		
4.	Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 115 см	8,0-7,0 б	6,9-6,0 б	5,9-5,0 б
Девушки				
1.	Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине 1 мин	35 раз	30 раз	25 раз
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9 раз	7 раз	5 раз
3.	Акробатика	8,0-7,0 б	6,9-6,0 б	5,9-5,0 б
◆	Равновесие на одной ноге	1,0 балла		
◆	Шаг вперёд кувырок вперёд	1,0 балла		
◆	Кувырок назад в полушпагат	2,0 балла		
◆	Стойка на лопатках	1,0 балла		
◆	Сгибая одну ногу махом другой упор присев	1,0 балла		
◆	Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка	2,0 балла		
4.	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 105 см	8,0-7,0 б	6,9-6,0 б	5,9-5,0 б
Лёгкая атлетика				
ЮНОШИ		«5»	«4»	«3»
1.	100 метров	14.8 сек	15.0 сек	15.2 сек
2.	1000 метров	3.43.0	3.46.0	3.48.0
3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	180 см	165 см	155 см
4.	Метание гранаты	37 м	35 м	33 м
Девушки				
1.	100 метров	16.8 сек	17.0 сек	17.2 сек
2.	500 метров	2.00.0	2.10.0	2.20.0
3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	155 см	135 см	130 см
4.	Метание гранаты	25 м	22 м	20 м

