ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ, ВЫПОЛНЕННЫЕ

В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ В ГРУППЕ

**для студентов 1-3 курсов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнений | Оценка в баллах | | | | | |
| 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **13** | **10** | | **9** | **7** | **5** |
| 2. Бег на 100 м (с) | **13,5** | **14,8** | | **15,1** | **15,6** | **16,1** |
| 3. Бег на 3 км (мин, с) | **12,30** | **13,30** | | **14,00** | **14,30** | **15,00** |
| 4. Бег на 2 км (мин, с) | **7,40** | **8,15** | | **8,50** | **9,30** | **9,55** |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **240** | **230** | | **215** | **205** | **195** |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **42** | **38** | | **34** | **30** | **25** |
| 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см). | **13** | **7** | | **6** | **5** | **0** |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | **55** | **48** | | **41** | **34** | **27** |
| 9. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | **23,30** | **25,30** | | **26,30** | **27,30** | **28,30** |
| 10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) | **180** | **165** | | **150** | **145** | **130** |
| 11. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | **37** | **35** | | **33** | **31** | **29** |
| 12. Челночный бег 3х10 м (с) | **7,2** | **7,5** | | **7,8** | **9,0** | **9,3** |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | |
| 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | **20** | **15** | | **10** | **8** | **6** |
| 2. Бег на 100 м (с) | **16,5** | **17,0** | | **17,5** | **18,0** | **18,5** |
| 3. Бег на 2 км (мин, с) | **10,30** | **11,15** | | **11,35** | **12,15** | **12,35** |
| 4. Бег на 1 км (мин, с) | **4,40** | **5,15** | | **5,40** | **6,15** | **6,40** |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **195** | **180** | | **170** | **160** | **150** |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **14** | **12** | | **10** | **9** | **7** |
| 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см). | **16** | **11** | | **8** | **5** | **0** |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | **47** | **40** | | **34** | **28** | **22** |
| 9. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | **18,00** | **19,30** | | **20,20** | **21,30** | **23,00** |
| 10. Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин) | **150** | **140** | | **130** | **120** | **110** |
| 11. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | **21** | **17** | | **14** | **11** | **8** |
| 12. Челночный бег 3х10 м (с) | **8,4** | **8,7** | | **9,0** | **9,2** | **9,5** |