

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для обучающихся объединения**

Упражнение	Юноши				Девушки			
	Год обучения							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Бег 30 м с ходу - с	5.0	4.8	4.5	4.2	5.2	5.0	4.9	4.8
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	-	3800	4000	4300	-	3200	3500	3700
Лазание по канату - м	5	6	8	10	3	4	6	8
Висы на перекладине - мин	1	2	3	4	0.5	1	2	3
Отжимание в упоре (к-во раз)	15	20	30	45	10	15	20	30
5-кратный прыжок в длину с места - см	780	840	880	900	750	770	800	820

