

**Вид спорта: ШАШКИ**

**Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юноши)**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 30 м (с)	не более 7,0	не более 6,8	не более 6,6					
Бег 60 м (с)				не более 11.6	не более 11,3	не более 11,1	не более 10.9	не более 10.7
<b>Скоростно-силовые качества</b>								
Прыжок в длину (см.)	не менее 115	не менее 123	не менее 131	не менее 140	не менее 144	не менее 148	не менее 152	не менее 156
<b>Выносливость</b>								
Приседание без остановки	не менее 10	не менее 12	не менее 13	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 18	не менее 19
Бег на км (мин.сек)				не более 6.10	не более 5.78	не более 5.46	не более 5.14	не более 4.82
<b>Сила</b>								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16
Подъем туловища лежа на спине	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16	не менее 17
Подтягивание на перекладине	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 7	не менее 9	не менее 10	не менее 11
<b>Координация</b>								
Челночный бег 3*10 (с)	не более 10,5	не более 10,3	не более 10,2	не более 10.1	не более 9.4	не более 8.8	не более 8.2	не более 7.6
<b>Гибкость</b>								
Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз			Пальцами рук коснуться пола не менее 5 раз				
Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>							
Выполнение спортивных разрядов			2,3 юношеский разряды	1 юношеский разряд	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд

**Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (девочки, девушки)**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 30 м (с)	не более 7,2	не более 7,1	не более 7,0					
Бег 60 м (с)				не более 12.3	не более 12,0	не более 11,7	не более 11.5	не более 11.2
<b>Скоростно-силовые качества</b>								
Прыжок в длину (см.)	не менее 110	не менее 115	не менее 123	не менее 130	не менее 134	не менее 138	не менее 142	не менее 146
<b>Выносливость</b>								
Приседание без остановки	не менее 8	не менее 10	не менее 11	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16	не менее 17
Бег на км (мин.сек)				не более 6.30	не более 6.24	не более 6.18	не более 6.12	не более 6.08
<b>Сила</b>								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11
Подъем туловища лежа на спине	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 12
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11
<b>Координация</b>								
Челночный бег 3*10 (с)	не более 10,8	не более 10,7	не более 10,6	не более 10.5	не более 10.4	не более 10.3	не более 10.2	не более 10.0
<b>Гибкость</b>								
Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз			Пальцами рук коснуться пола не менее 5 раз				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
Выполнение спортивных разрядов			2,3 юношеский разряды	1 юношеский разряд	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд	1 спортивный разряд	