**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**НА ОТДЕЛЕНИЕ СОФТБОЛА**

**Контрольно – нормативные требования по физической подготовке**

**Бег 50 м**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Хорошо (х) | -7.90 | -7.90 | -7.50 | -7.40 | -7.30 |
| Удовлетв. (у) | -8.00 | -7.80 | -7.60 | -7.50 | -7.40 |
| Плохо (п) | +8.01 | +7.81 | +7.61 | +7.51 | +7.41 |

**Челнок 20 м**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Хорошо (х) | -17.55 | -17.10 | -15.90 | -14.50 | -13.40 |
| Удовлетв. (у) | 17.56-18.20 | 17.11-17.45 | 15.91-16.10 | 14.51-14.70 | 13.41-13.89 |
| Плохо (п) | +18.20 | +17.45 | +16.10 | +14.70 | +13.89 |

**Полный наклон**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Хорошо (х) | 0 и больше | 2 и больше | 4 и больше | 8 и больше |  |
| Удовлетв. (у) | -2 до -1 | 1 до 0 | 2 до 3 | 5 до 7 |  |
| Плохо (п) | -3 и меньше | -1 и меньше | 1 и меньше | 4 и меньше |  |

**Прыжок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Возраст / результат | | | | | |
| 12 лет | 13 лет | 14-15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 3. Прыжок в длину с/м (см) | 180 | 200 | 240 | - | - | - |