

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПОО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности регбистов групп спортивного совершенствования
ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,70 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»
(утвержден Приказом Минспорта России от 30.12.2014 №1106)

Ознакомлены:



К.А. Захаров

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»

А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности регбистов групп спортивного совершенствования

ЭССМ

	Юноши
Техническое мастерство	Челночный бег, 150 метров.
	Анаэробный усталостный тест.

Зам. директора по СР  / Н. В. Храмова

Ознакомлены:

К. А. Захаров