**Программа проведения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) отделений фристайла ДЮСШ ЗВС, РОО СФФТО, ОГАУ ТО ШВСМ (24-25.09.2016, л/б «Метелица»)**

|  |  |
| --- | --- |
|  **24 сентября** | **Первая часть** |
| 13.00-14.00 | Сдача нормативов 2007-2008 г.р.,  |
| 14.00-15.00 | Сдача нормативов 2005-2006 г.р, 2009 г.р |
| 15.00-16.00 | Сдача нормативов 2003-2004 г.р |
| 16.00-17.00 | Сдача нормативов 2002 г.р и старше |
|  |  |
|  **25 сентября** | **Вторая часть** |
| 14.00 | 2007-2008, 2009, 2005-2006, 2003-2004, 2002 и старше |
|  |  |
| 15.30 | Награждение победителей и призеров |
|  |  |

**Примечание:** детям необходимо подойти за 15-20 мин до начала сдачи нормативов своей возрастной группы, переодеться в спортивную одежду (кроссовки, спортивный костюм)

**Упражнения входящие в нормативы:** бег 30 м, бег 500 м, челночный бег, подъем туловища за 30 сек из положения лежа, наклон вперед, прыжок с места, тройной прыжок, отжимания