**Контрольно-проверочные нормативы (испытания) по годам обучения для групп спортивного совершенствования (рукопашный бой)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Год обучения** |
| **1-й** |
| *Общая физическая подготовка* |
| Подтягивания на высокой перекладине из виса, раз | 21 |
| Подтягивания на высокой перекладине из виса за 20 сек, раз | 9 |
| Отжимания в упоре лежа, раз | 70 |
| Прыжок в длину с места, см | 250 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, раз | 50 |

Карманов Д.М.

*Я думаю технико-тактическую подготовку можно исключить*