

## Комплекс

### Фізичних вправ для відпрацювання пропущеного заняття

Норматив	Основна, підготовча групи юнаки	Основна, підготовча групи дівчата	Спеціальна медична група Юнаки, дівчата
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	60 ( 3x20)	30 ( 3x10)	30 (3x10)
Підтягування на перекладині	25 ( 5x5)	20 (2x10)	15 ( 3x5)
Піднімання тулубу в сід ( прес )	80 ( 4x20)	50 ( 5x10)	40 ( 4x10)
Піднімання ніг до перекладини	30 ( 3x10)	-----	-----
Присідання на двох ногах	100 ( 4x25)	80 ( 4x20)	45 ( 3x15)
Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях	30 ( 3x10)	-----	-----
Стрибки через скакалку	-----	300 (3x100)	200 ( 4x50)
Біг по залу	15 хв	10 хв	5 хв