Приложение № 2
к приказу от 15.01.2024 № 28

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: рукопашный бой

№	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на 30м		Челночный бег 3х10 м		Непрерывный бег в свободном темпе (мин)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Стоя ровно, на 1 ноге, руки на поясе. Фиксация положения (секунды)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		ИТОГ (выполнил/ не выполнил)
				юноши (не более 6,2 с)	девушки (не более 6,4 с)	юноши (не более 9,6с)	девушки (не более 9,9с)	юноши 10мин.	девушки 8 мин.	юноши (не менее +2)	девушки (не менее +3)	юноши (не менее 10 раз)	девушки (не менее 5 раз)	юноши (не менее 12 раз)	девушки (не менее 10 раз)	юноши (не менее 130 см)	девушки (не менее 125 см)	
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: Шахматы

№	Ф. И.	Дата рождения	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Приседания без остановки		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подъем туловища лежа на спине		Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 2 р./ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки не менее 4 р.	Челночный бег 3*10		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Итого (выполнено/не выполнено)
			юноши(не более 6,9 с)	девушки (не более 7,2 с)	юноши (не менее 115 см)	девушки(не менее 110 см)	юноши (не менее 6 раз)	девушки (не менее 6 раз)	юноши (не менее 7 раз)	девушки(не менее 4 раз	юноши (не менее 8 раз)	девушки(не менее 5 раз		юноши (не более 10,4 с)	девушки(не более 10,9 с		
1																	
2																	